

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4  
имени Л. И. Золотухиной**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ С. А. Гоппова

Протокол № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_ 2022 года

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ О. П. Богачева

Протокол № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_ 2022 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ № 4

имени Л.И. Золотухиной

\_\_\_\_\_ Н.П. Буркацкая

Приказ № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_ 2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Ритмика»

Физкультурно-спортивная направленность

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О педагога реализующего программу

Возраст обучающихся 7-10 лет

Количество часов:

В год 68 ч; в неделю 2

Рабочая программа разработана на основе программы В.И.Лях Программы 1-4 класс «Просвещение» 2016

Сургут, 2022

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная  
школа №4 имени Ларисы Ивановны Золотухиной

Название программы	Ритмика
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Методический совет МБОУ СОШ№4 имени Л.И.Золотухиной
Цель	Осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей, обучающихся (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии)
Задачи	1. Выявление особых образовательных потребностей, обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), обусловленных структурой и глубиной имеющихся у них нарушений, недостатками в физическом и психическом развитии; 2. Разработка и реализация индивидуальных учебных планов, организация индивидуальных и групповых занятий для детей с учетом индивидуальных и типологических особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей, обучающихся; 3. Реализация системы мероприятий по социальной адаптации детей с (ЗПР); 4. Оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной и методической помощи по медицинским, социальным, правовым и другим вопросам, связанным с их воспитанием и обучением.
Ожидаемые результаты освоения программы	Повышение качества исполнительского мастерства
Срок реализации программы	1 года
Количество часов в неделю / год	2/68 часов
Возраст обучающихся	7-10 лет
Формы занятий	учебная, игровая
Методическое обеспечение	В.И. Лях «Программы 1-4 классов», Просвещение 2016г. Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры»: метод.пособие. - Москва,

	<p>Дрофа, 2003 г.  Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.  Чизбру М., «Йога для ваших детей». – Попурри, 2008г.  Чен Э., «Метод «сиамских близнецов» при обучении детей с двигательными расстройствами». – Инкам, 2005г.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Уроки проводятся в спортивном зале №1</p>

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмика» разработана в соответствии:

с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», законом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 01.07.2013 года №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре», Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018); с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142).

Рабочая программа является коррекционной для обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым обеспечивая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

### **Аннотация**

Занятия ритмикой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выявленные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На уроках развиваются координация движений, общая, мелкая моторика. Дети учатся видеть красивое, эмоционально воспринимать его. Благотворно на них воздействует музыка (грустная, веселая). На занятиях ритмикой развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, элементы танца, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

Ритмика — это вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Она доступна и детям с ОВЗ и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка. Занятия ритмикой включают в себя элементы танца, художественной гимнастики, лечебной физкультуры и общей физической подготовки, а также элементы пластики, йоги и сюжетно-игровые занятия. В программу включены упражнения, способствующие развитию слуха и музыкальных способностей, логопедические упражнения и упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата. Занятия ритмикой способствуют развитию основных психологических функций детей (память, внимание, мышление, речь и воображение) и создают ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, даёт детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию.

Подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы помочь раскрыть его творческие таланты, научить общаться, выражать себя, чувствовать себя уверенно в жизни, повысить способность адаптации к различным жизненным изменениям. Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, пластичность и координацию, способность выражать чувства и эмоции через танец. В процессе дети также

учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку. Танцевальные движения способствуют развитию фантазии детей и способности к импровизации.

Занятия ритмикой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На уроках развиваются координация движений, общая, мелкая моторики. Дети учатся видеть красивое, эмоционально воспринимать его. Благотворно на них воздействует музыка (грустная, веселая). На занятиях ритмикой развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, элементы танца, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

Ритмика — это вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Она доступна и детям с ОВЗ и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка. Занятия ритмикой включают в себя элементы танца, художественной гимнастики, лечебной физкультуры и общей физической подготовки, а также элементы пластики, йоги и сюжетно-игровые занятия. В программу включены упражнения, способствующие развитию слуха и музыкальных способностей, логопедические упражнения и упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата. Занятия ритмикой способствуют развитию основных психологических функций детей (память, внимание, мышление, речь и воображение) и создают ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, даёт детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию.

Подход к каждому ребёнку состоит в том, чтобы помочь раскрыть его творческие таланты, научить общаться, выражать себя, чувствовать себя уверенно в жизни, повысить способность адаптации к различным жизненным изменениям. Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, пластичность и координацию, способность выражать чувства и эмоции через танец. В процессе дети также учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку. Танцевальные движения способствуют развитию фантазии детей и способности к импровизации.

### **Актуальность**

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

**Направленность:** Физкультурно-спортивная направленность

**Уровень освоения программы:** базовый уровень

**Отличительные особенности:**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз.грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Основные направления работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

**Цель программы:** воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

**Воспитательная цель программы:** профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

**Задачи курса:**

1. Выявление особых образовательных потребностей, обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), обусловленных структурой и глубиной имеющихся у них нарушений, недостатками в физическом и психическом развитии;
  2. Осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей, обучающихся (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);
  3. Разработка и реализация индивидуальных учебных планов, организация индивидуальных и групповых занятий для детей с учетом индивидуальных и типологических особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей, обучающихся;
  4. Реализация системы мероприятий по социальной адаптации детей с (ЗПР);
  5. Оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной и методической помощи по медицинским, социальным, правовым и другим вопросам, связанным с их воспитанием и обучением.
- начальная ступень,
  - базовая ступень.

### Формы проведения и режим занятий:

Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут. На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование гармоничной культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях ритмикой и физической культурой, разностороннюю подготовленность.

Предмет «Ритмика» является дополнительным занятием физического воспитания школьников.

### Содержание программы. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Входной контроль.	1	1	0
2	Игроритмика	12	1	11
3	Игrogимнастика (игровой стретчинг, игропластика)	12	0	12
4	Игротанцы (хореографические упражнения; танцевально-ритмическая гимнастика)	18	0	18
5	Оздоровительная гимнастика (упражнения с элементами йоги; пальчиковая гимнастика; игровой самомассаж; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения для профилактики плоскостопия).	13	0	13
6	Музыкально-подвижные игры (игры с пением и речевым сопровождением; сюжетно-игровые занятия).	11	0	11
8	Итоговая аттестация	1	1	0
<b>Итого:</b>		<b>68</b>		

### Содержание учебного плана

#### Вводное занятие. Теория.

Организационное занятие. Знакомство с правилами групповой работы.

1. Создание доброжелательной обстановки на занятии
2. Выявление уровня музыкально-двигательного развития
3. Мотивировать детей на включение в танцевально-ритмическую деятельность.
4. Проанализировать уровень музыкально-двигательного развития обучающихся

- изучение правил поведения во время занятий танцевально-ритмической гимнастикой;
- изучение техники безопасности на занятиях;
- знакомство с инвентарем, музыкальным сопровождением.
- диагностические задания Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, журнал инструктажа, музыкальное сопровождение.

### **Игроритмика. Теория.**

1 час теории:

Упражнения на определение темпа и ритма. Воспитание коллективных действий, дисциплины и организованности

**Практика.** Развитие чувства ритма и темпа.

3. Развитие слухового восприятия 1 Развитие умения выполнять построение и перестроение по словесной инструкции учителя

2. Развитие представлений о строении тела

3. Развитие двигательной памяти и внимания

4. Формирование положительного эмоционального фона

- разучивание построений и перестроений

- разучивание частей тела и движений ими в пространстве

- разучивание статических положений частей тела

- разучивание упражнений в движении

- коррекция ориентировки в пространстве (оптико-пространственного восприятия)

- коррекция слухового восприятия

Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, музыкальное сопровождение.

### **Игропластика. Практика.**

1. Воспитание физических качеств.

2. Улучшение функционального состояния организма

3. Коррекция двигательной расторможенности и возбудимости

4. Развитие памяти и внимания

Развитие физических качеств, координации движений

1. Развитие умения выполнять подражательные движения по команде "делай как я" и словесной инструкции учителя- разучивание простых ОРУ без предметов

Игровой стретчинг. Развитие гибкости и чувства терпения. Развитие точности и ловкости. Развитие умения выполнять упражнения по словесной инструкции учителя - разучивание простых упражнений на развитие координации

**Игротанцы. Теория.** Хореографические упражнения. Воспитание физических качеств. Улучшение функционального состояния организма. Развитие двигательной памяти и внимания. Развитие представления о классическом танце.

- разучивание классических позиций рук и ног у станка и на середине зала;

- разучивание поклона мужского и женского.

**Практика.** Танцевально-ритмическая гимнастика. Воспитание физических качеств. Развитие чувства темпа и ритма. Развитие сложной координации. Развитие умения выполнять упражнения по словесной инструкции учителя:

- разучивание простых ОРУ с музыкальными инструментами,

- разучивание простейших музыкальных рисунков на бубне, барабане, колокольчике и пр. муз.инструментах



Ритмические танцы. Развитие двигательной памяти и внимания средствами танцев. Коррекция ориентировки в пространстве. Коррекция слухового и зрительного восприятия. Формирование положительного эмоционального фона во время занятий.

- разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку

**Оздоровительная гимнастика. Теория.** Пальчиковая гимнастика. Формирования понятия о здоровом образе жизни. Развитие двигательной памяти и внимания. Формирование положительного эмоционального фона. Развитие мелкой моторики. Развитие речи - разучивание комплексов пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением. Упражнения йоги. Развитие представлений о строении тела. Развитие двигательной памяти и внимания. Формирование умения сосредотачиваться- разучивание простейших асанов (поз) йоги.

**Практика.** Упражнения на формирования правильной осанки и свода стопы и профилактика их нарушений. Развитие двигательной памяти и внимания, разучивание комплексов упражнений на формирование правильной осанки, разучивание комплексов упражнений, направленных на профилактику плоскостопия.

**Игровой самомассаж.** Развитие представлений о строении тела. Развитие двигательной памяти и внимания. Формирование умения работать в парах, разучивание комплексов самомассажа.

**Музыкальные подвижные игры. Практика.** Игры с пением и речевым сопровождением; сюжетно-игровые занятия.

### **Планируемые результаты:**

**Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения коррекционной подготовки и система оценок.**

Система оценки достижения возможных результатов освоения программы обеспечивает связь между требованиями стандарта и образовательным процессом. Она адекватно отражает требования стандарта, передает специфику образовательного процесса и соответствует возможностям обучающихся. *Целью* оценочной деятельности является установление динамики развития обучающихся по итогам четвертей и учебного года в целом.

Освоение рабочей программы по предмету коррекционной области «Ритмика» обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных(жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования—введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладения ими социокультурным опытом.

**Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают:

- Осознание себя как гражданина России;
- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущнонеобходимом жизнеобеспечении;
- О владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Владениенавыкамикоммуникацииипринятымиритуаламисоциальноговзаимодействия
- Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально -нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные** результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. **Достаточный уровень** освоения предметных результатов рассматривается как повышенный, и не является обязательным для всех обучающихся. **Минимальный уровень** является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико-психолого-педагогической комиссии с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант образовательной программы.

#### Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебных периодов	Количество учебных недель и количество учебных дней	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
01.09.2022 – 31.05.2023	34 недели	26.10 – 08.11.2022	с 19 по 24.12.2022
		28.12 – 10.01.2023	с 15 по 24.05.2023
		27.03 – 04.04.2023	

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Название темы и содержание	Кол-во часов	Цель	Задачи	Содержание занятия	Методическое информационно-техническое обеспечение
<b>Вводное занятие</b>						
1.	Организационное занятие. Знакомство с правилами групповой работы.	1	1. Создание доброжелательной обстановки на занятии 2. Выявление уровня музыкально-двигательного развития	1. Мотивировать детей на включение в танцевально-ритмическую деятельность. 2. Проанализировать уровень музыкально-двигательного развития обучающихся	- изучение правил поведения во время занятий танцевально-ритмической гимнастикой; - изучение техники безопасности на занятиях; - знакомство с инвентарем, музыкальным сопровождением. - диагностические задания	Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, журнал инструктажа, музыкальное сопровождение.
<b>Игроритмика</b>						
1.	Упражнения на определение темпа и ритма	12	1. Воспитание коллективных действий, дисциплины и организованности 2. Развитие чувства ритма и темпа 3. Развитие слухового восприятия	1. Развитие умения выполнять построение и перестроение по словесной инструкции учителя 2. Развитие представлений о строении тела 3. Развитие двигательной памяти и внимания 4. Формирование положительного эмоционального фона	- разучивание построений и перестроений - разучивание частей тела и движений ими в пространстве - разучивание статических положений частей тела - разучивание упражнений в движении - коррекция ориентировки в пространстве (оптико-пространственного восприятия) - коррекция слухового восприятия	Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, музыкальное сопровождение.
<b>Игрогимнастика</b>						
1.	Игропластика	6	1. Воспитание физических качеств	1. Развитие физических качеств, координации движений 2. Развитие умения выполнять	- разучивание простых ОРУ без предметов	

			2. Улучшение функционального состояния организма	подражательные движения по команде "делай как я" и словесной инструкции учителя		Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, музыкальное сопровождение.
2.	Игровой стретчинг	6	3. Коррекция двигательной расторможенности и возбудимости 4. Развитие памяти и внимания	1. Развитие гибкости и чувства терпения 2. Развитие точности и ловкости 3. Развитие умения выполнять упражнения по словесной инструкции учителя	- разучивание простых упражнений на развитие координации	
<b>Игротанцы</b>						
1.	Хореографические упражнения	8	1. Воспитание физических качеств 2. Улучшение функционального состояния организма	1. Развитие двигательной памяти и внимания 2. Развитие представления о классическом танце	- разучивание классических позиций рук и ног у станка и на середине зала; - разучивание поклона мужского и женского;	Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, музыкальное сопровождение.
2.	Танцевально-ритмическая гимнастика	5	1. Воспитание физических качеств 2. Развитие чувства темпа и ритма	1. Развитие сложной координации 2. Развитие умения выполнять упражнения по словесной инструкции учителя	- разучивание простых ОРУ с музыкальными инструментами - разучивание простейших музыкальных рисунков на бубне, барабане, колокольчике и пр. муз.инструментах	
3.	Ритмические танцы	5	1. Развитие двигательной памяти и внимания средствами танцев	1. Коррекция ориентировки в пространстве 2. Коррекция слухового и зрительного восприятия; 3. Формирование положительного эмоционального фона во время занятий.	- разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку	
<b>Оздоровительная гимнастика</b>						
1.	Пальчиковая	2		1. Развитие мелкой моторики 2. Развитие речи	- разучивание комплексов пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением	

	гимнастика					
2.	Упражнения йоги	5	1. Формирования понятия о здоровом образе жизни 2. Развитие двигательной памяти и внимания	1. Развитие представлений о строении тела 2. Развитие двигательной памяти и внимания 3. Формирование умения сосредотачиваться	- разучивание простейших асанов (поз) йоги	Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, музыкальное сопровождение.
3.	Упражнения на формирование правильной осанки и свода стопы и профилактики их нарушений	5		1. Развитие двигательной памяти и внимания	- разучивание комплексов упражнений на формирование правильной осанки - разучивание комплексов упражнений, направленных на профилактику плоскостопия	
4.	Игровой самомассаж	2	3. Формирование положительного эмоционального фона	1. Развитие представлений о строении тела 2. Развитие двигательной памяти и внимания 3. Формирование умения работать в парах	- разучивание комплексов самомассажа	
	Промежуточная аттестация	1	1. Уметь самостоятельно определять направления движения по словесной инструкции учителя или по звуковому сигналу	1. Коррекция слухового и зрительного восприятия 2. Развитие оптико-пространственного восприятия 3. Развитие двигательной памяти и внимания		
<b>Музыкально-подвижные игры</b>						

1.	Игры с пением и речевым сопровождением	5	1. Развитие представлений об	1. Развитие речи 2. Развитие навыков сотрудничества, умения работать в	- разучивание игр - разучивание стишков, скороговорок и т.п.	Спортивный
			окружающем мире	команде 3. Развитие слухового и зрительного восприятия, оптико-пространственного восприятия 4. Формирование положительного эмоционального фона 5. Развитие двигательной памяти и внимания - развитие фантазийно-образного мышления		
2.	Сюжетно-игровые занятия	5	2. Развитие контроля над эмоциональным состоянием (уметь проигрывать, выигрывать) 3. Развитие двигательной реакции, точности, ловкости;		- следование словесным командам учителя, согласно сюжетно-игровому занятию	инвентарь, музыкальные инструменты, журнал инструктажа, музыкальное сопровождение.
<b>Итоговый урок</b>						
1.	Контрольный урок	1	1. Уметь самостоятельно определять направления движения по словесной инструкции учителя или по звуковому сигналу	1. Коррекция слухового и зрительного восприятия 2. Развитие оптико-пространственного восприятия 3. Развитие двигательной памяти и внимания		Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, журнал инструктажа, музыкальное сопровождение.

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Темаурока	Сроки Проведения по плану	Сроки Проведения по факту
<b>Вводное занятие</b>			
1	<b>Входной контроль.</b> Что такое ритмика. Техника безопасности при разучивании танцев. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		
<b>Игроритмика</b>			
2	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Упражнения для развития плавности и мягкости движений.		
3	Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Упражнения для развития тела		
4	Я– герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку)		
5	Я– герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку)		
6	<u>Лето</u> (танец – разминка, музыкальный размер 2/4, песня «Вот оно какое наше лето»)		
7	<u>Лето</u> (танец – разминка, музыкальный размер 2/4, песня «Вот оно какое наше лето»)		
8	<u>Лето</u> (танец – разминка, музыкальный размер 2/4, песня «Вот оно какое наше лето»)		
9	<u>Лето</u> (танец – разминка, музыкальный размер 2/4, песня «Вот оно какое наше лето»)		
10	<u>Чунга – чанга</u> (песня «Чунга – чанга» или «Джамбо»)		
11	<u>Чунга – чанга</u> (песня «Чунга – чанга» или «Джамбо»)		
12	<u>Чунга – чанга</u> (песня «Чунга – чанга» или «Джамбо»)		
<b>Игрогимнастика</b>			
13	Синхронность и координация движений. Упражнения для профилактики плоскостопия.		
14	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».		
15	Разучивание танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».		
16	Разучивание танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».		
17	Разучивание танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».		
18	Разучивание связки из 5-6 танцевальных элементов		
19	Разучивание связки из 5-6 танцевальных элементов		
20	Разучивание связки из 5-6 танцевальных элементов		
21	Разучивание связки из 5-6 танцевальных элементов		
22	Разучивание связки из 5-6 танцевальных элементов		
23	Разучивание связки из 5-6 танцевальных элементов		
24	Разучивание связки из 5-6 танцевальных элементов		

<b>Игротанцы</b>			
25	Разучивание танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».		
26	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.		
27	Игровые двигательные упражнения с предметами. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.		
28	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.		
29	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.		
30	Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.		
31	Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.		
32	Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.		
33	Позиции рук. Основные правила. Танец «Полонез»		
34	Позиции ног. Основные правила. Танец «Полонез»		
35	Позиции рук. Основные правила. Танец «Полонез»		
36	Позиции ног. Основные правила. Танец «Полонез»		
37	Разучивание танца «Барыня»		
38	Разучивание танца «Барыня»		
39	Разучивание танца «Барыня»		
40	Разучивание танца «Хоровод»		
41	Разучивание танца «Хоровод»		
42	Разучивание танца «Хоровод»		
<b>Оздоровительная гимнастика</b>			
43	<b>Промежуточный контроль.</b> Пальчиковая гимнастика		
44	Пальчиковая гимнастика		
45	Упражнения на формирования правильной осанки и свода стопы и профилактика их нарушений		
46	Упражнения на формирования правильной осанки и свода стопы и профилактика их нарушений		
47	Упражнения на формирования правильной осанки и свода стопы и профилактика их нарушений		
48	Упражнения на формирования правильной осанки и свода стопы и профилактика их нарушений		
49	Упражнения на формирования правильной осанки и свода стопы и профилактика их нарушений		



50	Упражнения на формирования правильной осанки и свода стопы и профилактика их нарушений		
51	Упражнения на формирования правильной осанки и свода стопы и профилактика их нарушений		
52	Упражнения на формирования правильной осанки и свода стопы и профилактика их нарушений		
53	Упражнения на формирования правильной осанки и свода стопы и профилактика их нарушений		
54	Упражнения на формирования правильной осанки и свода стопы и профилактика их нарушений		
55	Упражнения на формирования правильной осанки и свода стопы и профилактика их нарушений		
56	Упражнения на формирования правильной осанки и свода стопы и профилактика их нарушений		
<b>Музыкально-подвижные игры</b>			
57	Игры с пением и речевым сопровождением		
58	Игры с пением и речевым сопровождением		
59	Игры с пением и речевым сопровождением		
60	Игры с пением и речевым сопровождением		
61	Игры с пением и речевым сопровождением		
62	Игры с пением и речевым сопровождением		
63	Игры с пением и речевым сопровождением		
64	Игры с пением и речевым сопровождением		
65	Игры с пением и речевым сопровождением		
66	Игры с пением и речевым сопровождением		
67	Игры с пением и речевым сопровождением		
68	<b>Итоговый контроль</b> .Игры с пением и речевым сопровождением		

### **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

Современные деятельностные технологии, цели, задачи, отвечающие новым требованиям в условиях ФГОС, формы организации дополнительного образования не только традиционные, а самые разнообразные: соревнования, конкурсы, танцы, массаж. Способы работы с детьми индивидуальные и групповые, практические и теоретические, исследовательские и познавательные. Основные методы организации учебно-воспитательной деятельности: личностно-ориентированный подход, дифференцированный подход, здоровьесберегающий подход, проблемно-исследовательский метод, активные методы получения знаний, диалогические методы взаимодействия. Кроме этого, нельзя забывать об информационных технологиях, благодаря которым возможности самореализации в современных условиях неограниченны.

В каждом ребенке в большей или меньшей степени заложена потребность в движении, в танце. Основная педагогическая задача – активизировать и поддержать эту потребность. «Добывая» музыкальные знания, ребенок осуществляет мыслительные действия, которые позволяют ему повторить открытия, когда-то уже совершенные. В данном процессе происходит «присвоение» знаний, которые становятся духовным капиталом ребенка.

В процессе обучения ребенок открывает для себя свойства музыкального звука (тембр, длительность, высоту, громкость); познает двигательные способности своего тела. Учебная работа по восприятию данных качеств звука развивает музыкальные способности ученика, метроритмическое чувство. И, как результат развития этих способностей, - формирование навыков движения под музыку.

Программа имеет своей целью адаптировать относительно сложные музыкальные и хореографические понятия к младшему школьному возрасту; сформировать навыки исполнения различных танцев, обогатить познания ребенка об окружающем мире представлениями о хореографическом искусстве. Поскольку речь идет о групповых занятиях, предпочтение отдается методике игрового сотрудничества.

Музыкальное сопровождение урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным. Произведения должны быть доступными для восприятия детей, ясными по фактуре, жанру, стилю, разнообразными по характеру и мелодическому содержанию.

**На занятиях используется:**

- классическая музыка,
- народная музыка,
- музыка в современных ритмах.

**Спортивное и игровое оборудование:**

- мягкие модули
- музыкальный центр
- гимнастические коврики
- обручи
- гимнастические скамьи.

**Система контроля:** проведение промежуточного и итогового контроля. Также см. Приложение 1.

**Условия реализации программы:**

Учет возрастно-психологических особенностей обучающихся предполагает следующую организацию образовательного процесса:

- Набор учащихся для занятий проводится исключительно по желанию.
- Психологическая атмосфера носит неформальный характер и не регламентируется обязательствами и стандартами.
- Учащимся предоставляется возможность сочетать и менять направление деятельности в пределах предусмотренной программы.
- Учащиеся могут работать в группах, объединяясь по интересам.

В зависимости от местных условий и интересов учащихся, в программу могут вноситься изменения: уменьшение или увеличение учебного материала по определенным темам, может меняться последовательность прохождения разделов программы. Время, отведенное для дополнительных занятий, можно использовать для знакомства с другими видами декоративно-прикладного искусства, для работы с одаренными детьми, изучение спонтанно возникшей увлекательной темы.

### **Образовательная среда, организуемая для реализации программы**

Обучающая среда включает комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий: компьютеры, иное ИКТ оборудование, коммуникационные каналы, система современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

#### **Информационные источники:**

- В.И. Лях «Программы 1-4 классов», Просвещение 2016г.
- Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры»: метод.пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
- Чизбру М., «Йога для ваших детей». – Попурри, 2008г.
- Чен Э., «Метод «сиамских близнецов» при обучении детей с двигательными расстройствами». – Инкам, 2005г.

Система оценки результатов включает целостную характеристику выполнения обучающимися целей и задач программы, отражающую взаимодействие следующих компонентов образования:

- что обучающийся должен знать и уметь на данной ступени обучения;
- что из полученных знаний он может и должен применять на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Для оценки достижения возможных предметных результатов освоения программы используется технология тестовых заданий. Задания разрабатываются дифференцированно с учетом особых образовательных потребностей. Вариативность заданий заключается в варьировании сложности и объема стимульного материала, способа предъявления, объема помощи при выполнении задания. Основой оценки служит анализ качества выполнения тестовых заданий. Оценка достижений предметных результатов производится путем установления среднего арифметического из двух оценок – знаний (что знает) и практики (что умеет). В спорных случаях приоритетной является оценка за практические учебные умения. Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

- 0 – не выполняет, помощь не принимает.
- 1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
- 2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
- 3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
- 4 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции.
- 5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов по объему изученного материала производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т. ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

- 0 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи.
- 1 – воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.
- 2 – воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.
- 3 – воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.
- 4 – воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.
- 5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

Оценка достижений предметных результатов производится 1 раз в четверть. На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения программы каждым обучающимся с УО по каждому показателю по следующей шкале:

- 0 – отсутствие динамики или регресс.
- 1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.
- 2 – минимальная динамика.
- 3 – средняя динамика.
- 4 – выраженная динамика.
- 5 – полное освоение действия.

