

Отдел образования Администрации Каргапольского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Каргапольская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.Ф.
Махова»»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» октября 2021 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МКОУ
«КСОШ им. Героя Советского
Союза Н.Ф. Махова»
Федотова Л.Н./
Приказ № 139 от 03 ноября 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности

«Ритмика»

(для обучающихся с ОВЗ)

Возраст детей: 7-10 лет.

Срок реализации: 4 года.

Автор – составитель: Никитина К.М.
учитель физической культуры.

р.п. Каргаполье, 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы	3
2. Пояснительная записка	4
3. Планируемые результаты	8
4. Тематическое планирование	8
5. Содержание программы	
6. Методическое обеспечение, педагогические условия, материально-техническое обеспечение	13
7. Список литературы и Интернет-источники	14

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	« Ритмика»
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	физкультура
Вид программы	Авторская, модифицированная
Возраст учащихся	7-10 лет
Срок обучения	4 года
Объем часов по годам обучения	120 часов
Уровень освоения программы	общекультурный (ознакомительный)
Цель программы	создание условий для творческой социализации, социальной адаптации, социального взаимодействия детей с ОВЗ, развитие у ребенка творческого потенциала, психологической уверенности в собственной социальной значимости.
С какого года реализуется программа	2021

Пояснительная записка.

Данная программа является модификацией опубликованной авторской программы Н.А. Цыпиной «Ритмика».

Модификация данной программы заключается в первую очередь в адаптации и спецификации программы для детей с ОВЗ, расширении круга решаемых задач и методов их осуществления, доработки условий реализации программ.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

В соответствии с новым Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5.п.5.1) в целях реализации права каждого человека на образование в РФ создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей с ОВЗ в сообществе сверстников, развития детско-родительских отношений является дополнительное образование.

Отличительные особенности программы.

Ритмика является начальной ступенью танца. Ритмика – это разнообразные движения под музыкальное сопровождение. Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.)

Ритмика развивает в ребенке, в первую очередь, хорошее владение собственным телом, что является одной из приоритетных задач для детей с ОВЗ.

Также на занятиях ритмикой важным является элемент игры. Задания даются с учетом дидактических принципов: от простого к сложному, с учетом естественного интереса и желания обучающихся, их психологических и физиологических особенностей и способностей, а также творческих возможностей детей.

Адресность программы.

Программа рассчитана на детей 7-10 лет, с ограниченными возможностями здоровья (дети с ЗПР,

нарушения развития речи).

Срок реализации программы – 1 год.

Форма обучения: групповая.

Режим занятий 1 занятие в неделю, общее количество в год – 30 часов.

Продолжительность занятия - учебное время 40 минут.

Структура проведения занятия определяется в соответствии с возрастом детей и требованиями СанПиН: 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г.№28.

- для детей 7-10 лет: 5 минут – организационный момент, 30 минут

образовательная деятельность, 5 минут – рефлексия, подведение итогов.

Программа состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Игры под музыку.
4. Танцевальные упражнения.

Основной формой организации занятий является групповая работа. Ведущим методом обучения является игровой.

Для предупреждения эмоциональной и физической перегрузки подбор музыкального материала для занятий и детский *репертуар танцев* **составляется на принципах доступности, заинтересованности** восприятия и простоте исполнения для детей данного возраста.

Методически продуманное использование музыкальных игр и импровизационных заданий способствует развитию музыкальности, формирует музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивает чувство ритма.

В процессе реализации программы закрепляются основные знания особенностей народных танцев. Формируются основные навыки актерского мастерства в танцах. Совершенствуется четкость, ритмичность, музыкальность и выразительность движений исполняемых танцев. Формируются нравственно-эстетические качества личности каждого ребенка.

Цель - создание условий для творческой социализации, социальной адаптации, социального взаимодействия детей с ОВЗ, развитие у ребенка творческого потенциала, психологической уверенности в собственной социальной значимости.

Задачи программы:

1. Помощь ребенку в процессе самопознания и саморазвития.
2. Активизация познавательных интересов, расширение горизонтов познания.
3. Помощь в овладении навыками межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

В обучении:

- формирование интереса к хореографическому искусству, раскрытие его многообразия и красоты;

- ознакомление с основами хореографии;

- умение ориентироваться в пространстве;

- научиться пользоваться своим мышечным аппаратом;

- освоение работы в группе, в паре с партнером;

- формирование ориентировки в пространстве, умения исполнять движения в комбинации;

- развитие памяти движений.

В развитии:

- развитие умения и навыка слышать и слушать музыку, передавать ее в движение;

- развить чувство ритма;

- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;

- развивать танцевальную выразительность, выносливость, координацию;

- развивать и укреплять костно-мышечный аппарат;

- развивать выразительность, выносливость, координацию;

В воспитании:

- воспитание коммуникативных и коллективистских навыков, навыков социального взаимодействия;

Планируемые результаты освоения программ 1 год обучения :

Личностные результаты:

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты:

- регулятивные УУД:
 - ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
 - ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
 - ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.
 - ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности
- познавательные УУД:
 - ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- коммуникативные УУД:
 - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
 - ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные УУД:

Ученик научится:

- ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- ✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
- ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

Планируемые результаты освоения программы по окончании 2 года обучения:

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

- регулятивные УУД:
 - ✓ Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
 - ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
 - ✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
 - ✓ самовыражение ребенка в движении, танце.
- познавательные УУД:
 - ✓ Самовыражение ребенка в движении, танце.
- коммуникативные УУД:
 - ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
 - ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
 - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

Предметные УУД:

Ученик научится:

- ✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- ✓ организованно строиться (быстро, точно);
- ✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами.

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- ✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

Планируемые результаты освоения программы по окончании 3 года обучения:

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты:

- регулятивные УУД:
 - ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
 - ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
 - ✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.
- познавательные УУД:
 - ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- коммуникативные УУД:
 - ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
 - ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
 - ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;

Предметные УУД:

Ученик научится:

- ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

- ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ задавать самим ритм, одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.

Планируемые результаты освоения программы по окончанию 4 года обучения:

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты

- Регулятивные УУД:

- ✓ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- ✓ целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

- Познавательные УУД:

- ✓ ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- ✓ осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий.

- Коммуникативные УУД:

- ✓ продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- ✓ с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- ✓ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные УУД:

Ученик научится:

- ✓ правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- ✓ Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- ✓ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.

Ожидаемые результаты.

Учащийся должен знать:

- единые требования по правилам поведения в зале, на сцене;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;

Уметь:

- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- исполнять движения в парах, в группах;
- реагировать на музыкальное вступление;
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- исполнить хореографический этюд в группе;
- координировать движения;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- повторить заданный ритм хлопками, упражнениями;
- ориентироваться в пространстве;
- исполнять жанровый танец в соответствующей манере;
- уметь двигаться в различных ритмах.

Учебный план.

Раздел тем.	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Упражнения на ориентировку в пространстве	6	4	4	3
Ритмико – гимнастические упражнения	8	9	10	10
Игры под музыку	7	6	5	5
Танцевальные упражнения	8	9	10	11
Промежуточная аттестация	1	1	1	1
ИТОГО	30	30	30	30

Тематическое планирование
1 год обучения
Режим занятий: 1 раз в неделю по 40 минут

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Знакомство. Прослушивание и отбор детей в группу	1	0.5		анкетирование наблюдение
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	0.5		наблюдение
3.	Развитие чувства ритма, темпа.	3	1	2	наблюдение
4.	Упражнение «грустный – веселый»; упражнения для рук – «замочек»; упражнения для спины; упражнения для головы; упражнения для корпуса.	6	2	4	рефлексия

5.	Ознакомление детей с элементами танцевальных движений. Выполнение проученных элементов танцевальных движений.	6	2	4	Наблюдение рефлексия
6.	Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве. Упражнения и игры по ориентации в пространстве;	6	2	4	Наблюдение рефлексия
7.	Умение импровизировать под музыку. Изображать в танце заданных животных, предметы. Сочинение с детьми танцевальных этюдов. Ознакомление детей с играми	6	3	4	Наблюдение рефлексия
8.	Итого учебные занятия	1		1	
10.	Всего часов	30	11	19	

2 год обучения

№ п/п	Название блока	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	наблюдение
2.	«музыкальный квадрат», ритм . Понятия счета в танце. Ритмические движения по счет и под музыку. Движения на развитие координации.	4	1	3	наблюдение
3.	Знакомство с терминологией и основами современного танца.	5	1	5	Наблюдение рефлексия
4.	Знакомство с терминологией и основами детского танца.	4	1	3	рефлексия
5.	Движения на развитие координации. Объяснить термины -	5	1	4	наблюдение
6.	Прыжковые комбинации.	3	0,5	2,5	рефлексия
7.	Ознакомление с элементами танцевальной азбуки. Техника правильного выполнения упражнений	5	1	5	наблюдение
8.	Элементы танцевальных движений	3	1	2	Наблюдение рефлексия
9.	Изучение и закрепление танцевальных элементов	3	1	2	Наблюдение рефлексия
10.	Зачетные мероприятия	1	-	1	
11.	Всего часов	34	8.5	27.5	

3 год обучения

№ п/п	Название блоков	Всего часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	наблюдение
2.	Разучивается исполнение более сложных ритмических рисунков. Разучивается исполнение по слуху более сложных ритмических рисунков. Теоретические упражнения.	7	1	6	рефлексия
3.	Элементы танцевальных движений	7	1	7	Рефлексия наблюдение
4.	Изучение различных перестроений и фигур. Чувство партнера.	7	1	7	рефлексия
5.	Основы современного танца – вальс. Характер исполнения в паре и соло.	5	2	4	наблюдение
6.	Понятие «шен». «Шен» из двух линий. Умение держать интервал.	4	1	3	Рефлексия наблюдение
7.	Зачетные мероприятия	2	-	2	Анкетирование рефлексия
8.	Всего часов	34	7	28	

4 год обучения

№ п/п	Название блоков	Всего часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Наблюдение
2.	Коллективно – порядковые упражнения. Исполнение упражнений. Выработка четкости.	6	1	5	Наблюдение рефлексия
3.	Возникновение современных направлений.	6	1	5	рефлексия
4.	Ритмический рисунок. Исполнение по слуху сложных ритмических рисунков.	6	1	5	Наблюдение
5.	Партерная гимнастика. Понятие партерной гимнастики.	5	1	4	рефлексия
6.	Основы современного танца.	8	2	8	Наблюдение рефлексия
7.	Зачетные мероприятия	2	-	2	Анкетирование рефлексия
8.	Всего часов	34	7	29	

Система оценки достижения планируемых результатов .

Система оценки достижений, обучающихся включает в себя входящее диагностическое исследование ребенка, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях, контрольных занятиях, концертах, просмотрах и т. д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий, которые проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях.

Входящая диагностика, текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговая диагностика проводится с использованием метода наблюдения.

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает движения детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Способы проверки результатов.

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: учебные, зачетные, открытые.

Для оценки усвояемости материала по итогам занятий можно применять следующую систему оценок:

Высокий уровень освоения программы

- Упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере.
- Точное знание терминологии и правил исполнения движений в соответствии с годом обучения;

- Точность, музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и этюдов;
- Умение работать в ансамбле и владение навыками сольного исполнения танцевальных фрагментов;

Средний уровень освоения программы

- Упражнение исполнено технически правильно, но недостаточно красиво и изящно, с некоторым напряжением, не совсем уверенно.
- Неполное владение теоретическими знаниями по танцевальной дисциплине в соответствии с годом обучения;
- Недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности;

Низкий уровень освоения программы

- Упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки в положении головы, рук, ног.
- Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения;

1 год обучения.

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ. 6ч.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. 8ч.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ. 7ч.

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. 8ч.

Знакомство с танцевальными движениями. бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками..

2 год обучения.

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ. 4ч.

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. 9ч.

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ. 6ч.

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. 9ч.

Повторение элементов танца по программе для 1 года обучения. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски.

3 год обучения.

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ 4ч.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. 10ч.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны сдвиганиями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ. 5ч.

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. 10ч.

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

4 год обучения.

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ. 3ч.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. 10ч.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ. 5ч.

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. 11ч.

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу пальцах. Разучивание народных танцев.

Условия реализации программы.

Перечень учебно-методического обеспечения для реализации программы:

1. учебный кабинет, спортивный зал;
2. Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности;
3. Аудиокассеты, CD – диски, флеш-карты;
4. Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, компьютер;
5. Коврики для выполнения упражнений;
6. Форма для занятий ритмики;
7. Детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
8. Мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

Список литературы.

1. Асачева Л. Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. [Текст] / Л.Ф.Асачева. – изд.: Детство – Пресс, 2013.- 345с.
2. Агаева В.Р. Здоровьесберегающие технологии основа образовательного процесса в образовательном учреждении. [Текст] / В.Р.Агаева – 2015.// Коррекционная педагогика.- 2015.- №1-92с.
3. Береснева А. Жестовые игры. [Текст] / А. Береснева –// Игра и дети - 2014. - №4. – С. 31.
4. Бубновский С.М. Руководство по кинезитерапии. [Текст] / С.М. Бубновский. изд.: Речь, 2010 – 112 с.
5. Бубновский С. М. Природа разумного тела. [Текст] /С.М. Бубновский – изд.: « ЭКСМО», М. 2014.
6. Белазерова А.П. Сюжетно – ролевая игра как средство развития и коррекции диалогической речи слабослышащих детей старшего дошкольного возраста. [Текст] /А.П.Белазерова/ журнал Коррекционная педагогика.- 2015.-№2-96с.
7. Бондаренко Б. С. Комплексная реабилитация детей с ограниченными возможностями вследствие заболевания нервной системы: методические рекомендации. [Текст] / Б.С. Бондаренко. – М.: Владос, 2011. – 301 с.
8. Бобков Г.А. Термопроцедуры и кинезитерапия: Материалы научно-практической конференции. - Профилактика и лечение заболеваний костно-мышечной системы человека по методу Бубновского С. [Текст]-/ Г.А. Бобков. - М.. Астрейя - центр, 2011 – 163 с.
9. Бгажнокова И. М. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития. [Текст] /И.М. Бгажнокова – М.: Педагогика, 2012. –248 с.
10. Бубновский С.М. Практическое руководство по кинезотерапии. [Текст] / С.М .Бубновский - М., 2011 – 201 с.
11. Бубновский С.М. Профилактика заболеваний костно-мышечной системы у школьников средствами кинезотерапии. [Текст] / С.М. Бубновский – М., 2012 – 228 с.

