

**Пояснительная записка**

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. В современном мире ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

***Актуальность*** программы: Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимо укрепление и сохранение здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа составлена для обучающихся начальной школы, по которой также могут заниматься дети с ОВЗ. Занятия по ритмике обеспечивают развитие двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

**Целью** программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие физического совершенствования и  обеспечение коррекции недостатков в физическом и психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Задачи программы:**

- формирование необходимых двигательных навыков и умений, развитие музыкального слуха и чувство ритма.

-  формирование умений соотносить движения с музыкой;

- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

-  укрепление здоровья ребенка;

- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ.

Программа ***имеет оздоровительную направленность,*** обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности обучающихся.

**Планируемые результаты освоения обучающимися :**

Личностные и предметные результаты освоения **образовательной программы по ритмике** представлены в требованиях к уровню подготовки обучающихся и содержат три компонента:

- знать/понимать– перечень необходимых для усвоения и воспроизведения каждым учащимся знаний;

-уметь – владение конкретными умениями-навыками данного учебного предмета, основанными на более сложной, чем воспроизведение, деятельности (например, анализировать, сравнивать, различать, приводить примеры, определять признаки и др.);

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**-**объединяет группу умений, которыми ученик может пользоваться самостоятельно в повседневной жизни, вне учебного процесса.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

Обучающиеся должны**знать:**

-Термины: громко - тихо, высоко – низко,

-характер музыки (бодрящий, весёлый, печальный),

-темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно).

-названия простых общеразвивающих упражнений, названия простых танцевальных шагов (лёгкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп).

Обучающиеся должны**уметь:**

-Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- организованно строиться (быстро, точно);

-Сохранять правильную дистанцию в колонне парами, самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя.

- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме, темпе. Легко, естественно выполнять все игровые движения.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

**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

**Метапредметные результаты**

* **регулятивные**

- проявлять познавательную инициативу в учебном со­трудничестве;

- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.

**- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.**

* **познавательные**

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

- рассчитываться 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 в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, игривость и т. д.;

- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

- повторять любой ритм, заданный учителем;

- задавать самим ритм одноклассникам и проверять пра­вильность его исполнения (хлопками или притопами).

* **коммуникативные**

- 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**

Содержанием работы на уроках  ритмики  является музы­кально-ритмическая деятельность детей.

**Содержание программы:**

Программа  по  ритмике  состоит из четырёх разделов**:**

1. Уп­ражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гим­настические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцеваль­ные упражнения
5. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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.

1. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСККЕ УПРАЖНЕНИЯ

*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 сдвижениями 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 . 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.

1. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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.

1. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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.

Тематическое планирование:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | название темы | Количество часов, отводимых на изучение темы | Примечание |
| 1. | Вводное занятие | 1 |  |
| 2. | Упражнения на ориентировку в пространстве | 5 |  |
| 3. | Ритмико-гимнастические упражнения | 6 |  |
| 4. | Игры под музыку | 8 |  |
| 5. | Танцевальные упражнения | 14 |  |
| 6. | Всего | 34 |  |
|  |  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование**

Наименование разделов, тем

**I**

**1.Упражнения на ориентировку в пространстве**

1

Совершенствование навыков ходьбы, бега

2

Ходьба с чёткими поворотами в углах зала

3

Перестроение из колонны парами в колонну по одному

4

Построение круга из шеренги и из движения врассыпную

5

Выполнение во время ходьбы, бега с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место

**II**

**2.Ритмико-гимнастические упражнения**

6

Общеразвивающие упражнения

7

Упражнения на выработку осанки: резкое поднимание согнутых в колене ног, сгибание и разгибание спины. Упражнения сидя на стуле

8

Упражнения на координацию движений: перекрестные движения правой ногой, левой рукой, наоборот

9

Значение темпа в музыке. Ускорение, замедление движений в соответствии с изменением темпа

10

Упражнения на расслабление мышц

11

Гимнастика с мячом 12

Гимнастика с обручем 13

Дыхательная гимнастика 14

Гимнастика со скакалкой 15

Подвижные игры

**III**

**3.Игры под музыку**

16

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами

17

Музыкальная игра с обручем

18

Упражнение на самостоятельное различие темпов, динамических, мелодических изменений в музыке и выражение их в движении

19

Импровизация. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений

20

Передача в движениях игровых образов

21

Игры с пением и речевым сопровождением. «На огороде»

22

Инсценировка доступных песен

**IV**

**4.Танцевальные упражнения**

23

Аэробика

24

Комплекс упражнений с ленточками

25

Повторение элементов танца

26

Настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг

27

Танцевальный бег, стремительный бег

28

Подскоки с ноги на ногу, переменные притопы

29

Элементы русской пляски. «Ой хмель, мой хмелек».

30

Прыжки с выбрасыванием ноги вперед, шаг с притопом на месте

31

Движения парами. Хлопки. «Полька» музыка Ю. Слонова

Русская народная танцевальная композиция 32

Греческий танец «Сиртаки» 33

Закрепление танцевальных элементов 34