МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

МАЛОАРХАНГЕЛЬСКОГО РАЙОНА

«АРХАРОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**ПРИНЯТО**  **УТВЕРЖДАЮ**

заседанием педагогичес- Директор школы:

кого совета школы \_\_\_\_\_\_\_\_ Т.С. Талызина

Протокол № 1 Приказ по школе № 54

от 02 сентября 2019 года от 04 сентября 2019 года

Адаптированная рабочая программа для детей с ЗПР

(вариант 7.1)

по предмету «Ритмика»

2-4 класс

Составитель:

учитель начальных классов,

1 категории Азарова Л.Н.

с. Архарово

2019-2020 учебный год

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа «Ритмика» 2-4 классы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основании основной образовательной программы начального общего образования МБОУ « Архаровская основная общеобразовательная школа» . Курс введен в часть учебного  плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного    направления.

 В соответствии с новым Базисным учебным планом предмет “Ритмика” изучается во 2 – 4 классах, на изучение в каждом классе отведено 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

**Цель** программы - ***приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.***

**Задачи:**

-*формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;*

*-совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и*

*ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим*

*движениям;*

*-развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие*

*координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и*

*танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;*

*-развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;*

*- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;*

*-улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;*

*-воспитание умений работать в коллективе;*

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

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

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

***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:***

* 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.**

***Предметные результаты:***

Учащиеся должны уметь:

* 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;
* 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;
* правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совме­стной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения инте­ресов;
* умение координировать свои усилия с усилиями других.

**Содержание программы предмета «Ритмика»**

Предмет “Ритмика” включает разминку, общеразвивающие упражнения и диско-танцы.

ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ

В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

* позиции ног,
* позиции рук,
* позиции в паре,
* линия танца,
* направление движения,
* углы поворотов.

РАЗМИНКА

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

* на носках, каблуках,
* перекаты стопы,
* высоко поднимая колени,
* выпады,
* ход лицом и спиной,
* бег с подскоками,
* галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

* “линии”,
* “хоровод”,
* “шахматы”,
* “змейка”,
* “круг”.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

ДИСКО-ТАНЦЫ

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Обучить отдельным бальным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

**Знания, умения и навыки к концу трех лет обучения.**

**1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:**

* уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
* чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
* уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
* отмечать в движении сильную долю такта;
* уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
* отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
* иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
* выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
* иметь навыки актёрской выразительности;
* распознать характер танцевальной музыки;
* иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
* иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
* исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
* знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
* уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
* различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
* уметь анализировать музыку разученных танцев;
* слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2**. Танцевальная азбука:**

* знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
* усвоить правила постановки корпуса;
* уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
* знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
* знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
* освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
* иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
* знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
* знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
* уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

**3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)**

* В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.
* В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.
* В конце 4- го года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадриль. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

**4. Творческая деятельность:**

* раскрытие творческих способностей;
* развитие организованности и самостоятельности;
* иметь представления о народных танцах.

**2 класс**

1. **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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 врассып­ную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных зада­ний с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

1. **РИТМИКО-ГИМНАСТНЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*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 поднимание предметов перед со­бой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание 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 поднима­ние левой ноги, согнутой в колене, с одновременным под­ниманием 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).

1. **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

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.

1. **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пру­жинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремитель­ный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Перемен­ные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Эле­менты русской пляски: шаг с притопом на месте и с про­движением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки сво­бодно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоче-. нившись 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

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

**2 класс**

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать. Воспитательные задачи: подготовка к уроку, переключение от одного вида к другому в ходе танца. Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: «Танец цветов», “Полька”,   “Вару-вару”, “Стирка”, «Полонез».

**3 класс**

1. **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-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ 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 с движениями 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.

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**

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.

**3 класс**

Задача – еще более развить чувства ритма, музыкальность, пластику, координацию. Развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре. Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: “Новый год к нам мчится», « Счастливое детство», “Вальс”, “Музыкальный”, «Школьные годы»

**4 класс**

1. **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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.

1. **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

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

1. **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

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.

1. **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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. Поскоки с продвиже­нием назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

**4 класс**

Осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность. Общеразвивающие упражнения. Диско-танцы: “Зимний вальс”, «Сударушка», “Душа моя кадриль”, «Кораблик детства», «Рилио».