

*Приложение 2.5.*

*Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования*

*обучающихся с задержкой психического развития*

*МАОУ гимназии № 18,*

*утвержденной приказом МАОУ гимназии № 18*

*от 31.03.2021. № 205*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«РИТМИКА»**

**(Коррекционно-развивающая область)**

Данная программа – это курс специальных индивидуальных занятий, направленных на развитие и коррекцию психических процессов и моторной деятельности учащихся с ОВЗ.

При организации коррекционно – развивающей работы значительное внимание уделяется психологическим особенностям возрастных групп, индивидуальности детей, своеобразию их поведенческих и эмоциональных реакций.

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

Занятия ритмикой формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Программа «Ритмика» предусматривает систематическое и последовательное обучение. Данная программа сориентирована на работу с детьми с ОВЗ, разработана для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 1 занятие в неделю продолжительностью 40 минут.

**Цели обучения:**

- воспитание единого комплекса физических и духовных качеств;

- гармоническое развитие личности;

- укрепление здоровья.

Задачи курса:

- увеличить период двигательной активности в учебном процессе;

- развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни;

- обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты** | |
| **У обучающихся будут сформированы** | ***Обучающийся получит возможность для формирования*** |
| - ценности здорового и безопасного образа жизни, правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;  - социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;  -готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;  - основы эстетического сознания через творческую деятельность эстетического характера, способствующую освоению художественного наследия народов России и мира. | *-  устойчивой мотивации к реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни;*  *- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;*  *- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия;*  *- эстетического вкуса как основы ценностного отношения к культурному достоянию* |
| **Метапредметные результаты** | |
| **Обучающийся научится** | ***Обучающийся получит возможность научиться*** |
| - планирование путей достижения целей;  - самостоятельно контролировать свое время и управлять им;  - осуществлять актуальный контроль на уровне произвольного внимания;  - самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  - основам самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  - осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;  - работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;  -интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие о сверстниками и взрослыми;  - устанавливать причинно-следственные связи;  - основам коммуникативной рефлексии; | *- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;*  *- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;*  *- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей;*  *- основам саморегуляции эмоциональных состояний;*  *- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;*  *- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества;*  *- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;* |

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**5 класс**

1. *Упражнения на ориентировку в пространстве*.

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.

*2.Ритмико-гимнастические упражнения.*

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания, 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 формирование осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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. 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. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

3. *Игры под музыку.*

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо). Изменение направления и формы ходьбы, бега, подскоков, 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.

4. *Танцевальные упражнения*.

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

**6 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.

1. *Ритмико-гимнастические упражнения.*

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. 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. 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 формирование 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. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

1. *Игры под музыку.*

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). Упражнения на самостоятельное определение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных танцах знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

1. *Танцевальные упражнения*.

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно. Парная пляска.

**7 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 и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой – на шаг назад.

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 приседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Упражнения на формирование 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. 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.

3. *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. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

*4. Танцевальные упражнения*.

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные подскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения эстрадных танцев.

**8 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. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.

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. 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 формирование 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. 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.*

Основные шаги и элементы танца «Джайв». Основные шаги и элементы танца «Фигурный вальс».

**9 класс**

1. *Упражнения на ориентировку в пространстве*.

Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

1. *Ритмико-гимнастические упражнения.*

Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов. Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам. То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

1. *Игры под музыку*

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. Упражнения на самостоятельные действия в играх и танцах.

1. *Танцевальные упражнения.*

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.

**Тематическое планирование**

* + - 1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема раздела, урока | Количе ство часов |
|
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании  танцев. | 1 |
| 2 | Разминка. Поклон. | 1 |
| 3 | Постановка корпуса. Основные правила. | 1 |
| 4 | Позиции рук. Позиции ног. Основные правила | 1 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения | 1 |
| 6 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 7 | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 1 |
| 8 | Разминка. | 1 |
| 9 | Эстрадный танец «Новогодний хоровод» | 1 |
| 10 | Индивидуальные задания. | 1 |
| 11-12 | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 13 | Танец «Диско». | 1 |
| 14 | Упражнения для улучшения гибкости | 1 |
| 15 | Тренировочный танец «Стирка» | 1 |
| 16-17 | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 18-19 | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 20-21 | Игры под музыку | 2 |
| 22 | Разминка. | 1 |
| 23-24 | Упражнения для улучшения гибкости | 2 |
| 25 | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 1 |
| 26-27 | Общеразвивающие упражнения | 2 |
| 28-29 | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 30 | Джаз - разминка. | 1 |
| 31-32 | Игры под музыку | 2 |
| 33-34 | Общеразвивающие упражнения. | 2 |

# класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема раздела, урока | Количе ство часов |
|
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании  танцев. | 1 |
| 2 | Разминка. Приглашения к танцу. | 1 |
| 3 | Постановка корпуса. Основные правила. Закрепление | 1 |
| 4 | Позиции рук. Позиции ног. Основные правила. | 1 |
| 5-6 | Общеразвивающие упражнения | 2 |
| 7-8 | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 9 | Движения на развитие координации. Специальные упражнения | 1 |
| 10 | Разминка. | 1 |
| 11-12 | Эстрадный танец «Праздничный» | 2 |
| 13 | Индивидуальные задания. | 1 |
| 14-15 | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 16-17 | Танец «Диско». | 2 |
| 18 | Упражнения для улучшения гибкости | 1 |
| 19 | Тренировочный танец | 1 |
| 20 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 21 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 22 | Игры под музыку | 1 |
| 23 | Разминка. | 1 |
| 24 | Упражнения для улучшения гибкости | 1 |
| 25 | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 1 |
| 26 | Общеразвивающие упражнения | 1 |
| 27 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 28-29 | Джаз - разминка. | 2 |
| 30-32 | Игры под музыку | 2 |
| 33-34 | Общеразвивающие упражнения. | 2 |

* + 1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема раздела, урока | Количе ство часов |
|
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании  танцев. | 1 |
| 2 | Разминка. Поклон. | 1 |
| 3 | Постановка корпуса. Основные правила. | 1 |
| 4 | Позиции рук. Позиции ног. Основные правила | 1 |
| 5-6 | Общеразвивающие упражнения. ОФП | 2 |
| 7-8 | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 9 | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 1 |
| 10 | Джаз - разминка. | 1 |
| 11-12 | Эстрадный танец «Новогодний хоровод» | 2 |
| 13 | Индивидуальные задания. | 1 |
| 14-15 | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 16-17 | Танец «Джаз». | 2 |
| 18 | Упражнения для улучшения гибкости | 1 |
| 19 | Тренировочный танец «Березка» | 1 |
| 20 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 21 | Общеразвивающие упражнения. ОФП | 1 |
| 22 | Игры под музыку | 1 |
| 23 | Разминка. | 1 |
| 24 | Упражнения для улучшения гибкости | 1 |
| 25 | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 1 |
| 26 | Общеразвивающие упражнения | 1 |
| 27 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 28-29 | Джаз - разминка. | 2 |
| 30-32 | Игры под музыку | 2 |
| 33-34 | Общеразвивающие упражнения. | 2 |

# класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема раздела, урока | Количе ство часов |
|
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании  танцев. | 1 |
| 2 | Разминка. Поклон. | 1 |
| 3 | Постановка корпуса. Основные правила. | 1 |
| 4 | Позиции рук. Позиции ног. Основные правила | 1 |
| 5-6 | Общеразвивающие упражнения | 2 |
| 7-8 | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 9 | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | 1 |
| 10 | Разминка. | 1 |
| 11-12 | Эстрадный танец «Подружки» | 2 |
| 13 | Индивидуальные задания. | 1 |
| 14-15 | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 16-17 | Танец «Встреча». | 2 |
| 18 | Упражнения для улучшения гибкости | 1 |
| 19 | Тренировочный танец «Знакомство» | 1 |
| 20 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 21 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 22 | Игры под музыку | 1 |
| 23 | Разминка. | 1 |
| 24 | Упражнения для улучшения гибкости | 1 |
| 25 | Движения на развитие координации. | 1 |
| 26 | Общеразвивающие упражнения | 1 |
| 27 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 28-29 | Джаз - разминка. | 2 |
| 30-32 | Игры под музыку | 2 |
| 33-34 | Общеразвивающие упражнения. | 2 |

# класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема раздела, урока | Количе ство часов |
|
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании  танцев. | 1 |
| 2 | Разминка | 1 |
| 3 | Движения корпуса | 1 |
| 4 | Позиции рук. Позиции ног. Закрепление | 1 |
| 5-6 | Общеразвивающие упражнения | 2 |
| 7-8 | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 9 | Движения на развитие координации. | 1 |
| 10 | Разминка. | 1 |
| 11-12 | Эстрадный танец «Кадриль» | 2 |
| 13 | Индивидуальные задания. | 1 |
| 14-15 | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 |
| 16-17 | Танец «У колодца» | 2 |
| 18 | Упражнения для улучшения гибкости | 1 |
| 19 | Тренировочный танец «Джаз» | 1 |
| 20 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 21 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 22 | Игры под музыку | 1 |
| 23 | Разминка. | 1 |
| 24 | Упражнения для улучшения гибкости | 1 |
| 25 | Движения на развитие координации. | 1 |
| 26 | Общеразвивающие упражнения | 1 |
| 27 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 28-29 | Джаз - разминка. | 2 |
| 30-32 | Игры под музыку | 2 |
| 33-34 | Общеразвивающие упражнения. | 2 |