

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение
средняя школа «Школа радости»
г.о. Люберцы**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор НЧ СОУ «Школа радости»

_____ /Е.А. Ременяк/

(дата)

М.П.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
для обучающегося с РАС (вариант 8.2)
мастерская «Ритмика»
направление: коррекционно-развивающая работа**

**2 «Б» класс
34 часа**

Составитель: Папунова Алла Анатольевна,
учитель физической культуры

2020 г.

Пояснительная записка

Актуальность

Рабочая программа к внеурочному курсу «Ритмика» составлена для Васильева Льва (ребёнка с РАС) в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ФГОС НОО ОВЗ, а именно – детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) и требованиями Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (АООП НОО) обучающихся с РАС, вариант 8.2. В основу программы положена авторская методика Т.В. Пуртовой, изложенная в учебном пособии «Учите детей танцевать». Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий, основанных на хореографических упражнениях и танцах.

Хореография является неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, т.к. она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность обучающихся. Кроме того, на занятиях хореографией решаются задачи физической подготовки, развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма, способствует развитию специальной выносливости. Занятия хореографией способствуют не только физическому развитию детей (развитию основных физических качеств, исправлению отдельных недостатков фигуры), но и эстетическому развитию (формированию понимания красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни).

Содержание данной программы расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития детей благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям и элементам сценического искусства; знакомству с музыкой; постановке танцевальных и сценических показательных программ.

Результатами занятий по данной программе является овладение обучающимися содержанием курса хореографии, для гармоничного развития, а именно:

- укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений;
- достижение гармонии движения и образа.

В процессе учебы по программе у школьников укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества (гибкость, координация, быстрота), активно развиваются мышление, память, творческие способности, самостоятельность. Другими словами закладываются основы здорового образа жизни.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Цели и задачи программы

Общая цель психокоррекционных занятий заключается в развитии двигательной активности обучающегося с РАС в процессе восприятия музыки, формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию.

Общие задачи коррекционного курса:

- укрепление здоровья школьников;

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры и хореографии;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения детей подвижным играм, физическим упражнениям, хореографическим упражнениям и танцам;
- формирование представлений о физической культуре вообще и о хореографии в частности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и хореографией;
- овладение формами коллективного взаимодействия и сотрудничества, организации самостоятельных занятий хореографией в условиях активного отдыха и досуга.

Планируемые результаты

Личностные результаты

Обучающийся научится:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Обучающийся получит возможность научиться:

- реализовывать творческий потенциал в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- оценивать свои танцевальные и творческие способности;
- развивать творческие способности;
- развивать интеллектуальные способности, приобрести интеллектуальные знания.

Метапредметными результатами изучения хореографии являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях

Обучающийся научится:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их; выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.); находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сравнивать, анализировать, обобщать, находить ассоциативные связи между произведениями разных видов искусства;
- работать с разными источниками информации; самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- понимать роль хореографии в жизни человека;
- различать лирические, эпические, драматические образы в танце;
- определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю - танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец;
- понимать специфику хореографического языка;
- получать представление о средствах танцевальной выразительности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- исполнять народный танец, изученные классические танцевальные комбинации, участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара класса.
- размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения.

По окончании курса «Ритмика» обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия хореографией с разной целевой направленностью и выполнять упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, эстафет и танцевальных выступлений;
 - объяснять в доступной форме технику выполнения хореографических упражнений, танцев;
 - находить, анализировать ошибки и исправлять их;
 - соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений, исполнении танцев;
 - выполнять танцевальные, музыкально-гимнастические, сценические комбинации и танцы на высоком техническом уровне;
- передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и танцевальной деятельности.

Формы организации и режим занятий

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебные недели). Для освоения курса применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Для разучивания нового упражнения рекомендуется такая последовательность: объяснение, показ (преподавателем или демонстрация слайдов), выполнение упражнения обучающимися.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем за исходными и промежуточными положениями и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения.

В том случае, если ребенок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно использовать мышечную память, закрепляя положение тела в определенных позициях.

Все задания выполняются в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это помогает детям правильно выполнять упражнение, чувствовать ритм и использовать музыкальное сопровождение для создания образа.

Важным элементом моделирования занятий является включение в них различных вариантов

и форм танцевальной и игровой деятельности учащихся, что способствует успешному закреплению техники выполнения упражнений и танцев.

В программе предлагаются варианты игр, которые являются базовыми. На их основе для разнообразия содержания уроков учитель дает детям творческие задания.

Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям. Рекомендуется составлять групповые показательные выступления (танцы). При этом каждый учащийся может использовать в выступлении те движения (комплекс движений), которые позволят ему лучшим образом продемонстрировать свои умения.

Общие упражнения должны быть доступными для исполнения всеми детьми данной группы. Комбинации упражнений, танцы должны быть составлены таким образом, чтобы представлять единую сценическую картину задуманного образа и показывать в наиболее выгодном свете достижения каждого обучающегося.

Содержание программы

В содержании курса выделены следующие разделы: «Знания о физической культуре и хореографии», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование посредством хореографии».

В разделе «Знания о физической культуре и хореографии» представлены общие понятия о физической культуре и хореографии.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой вообще и хореографией в частности; наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, а также способы организации и проведения подвижных игр, с использованием танцевальных движений.

В разделе «Физическое совершенствование посредством хореографии» раскрывается физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, ориентированная на освоение учащимися хореографических упражнений, танцевальных шагов и основных элементов танцевальных движений, подвижных, музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр и эстафет.

В этом разделе упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такая структура позволяет учителю отбирать нужные хореографические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств. Все это соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиям проведения различных форм занятий, наличию необходимого инвентаря и оборудования.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы.

В программе освоение хореографических упражнений и способов двигательной деятельности сочетается с получением учащимися соответствующих знаний. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить темы по истории хореографии, о роли хореографических упражнений в физическом совершенствовании, правилах личной гигиены, самоконтроле, профилактике травматизма на занятиях хореографией и др.

Занятия состоят из разминки (7—8 мин), основной части, посвященной общей и специальной подготовке (10—17 мин, в зависимости от возраста), и заключительной части, включающей игры, танцы и эстафеты (15—23 мин, в зависимости от длительности обучения).

Для более качественного освоения содержания программы занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На занятиях с образовательно-познавательной направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебное пособие «Учите детей танцевать», особенно те разделы, которые касаются последовательности и технического исполнения упражнений, особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых хореографических упражнений.

Занятия с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения детей элементам хореографической подготовки. На этих занятиях преподаватель сообщает знания непосредственно во время освоения упражнений (например, рассказывает о том, какие группы мышц задействованы при выполнении того или иного упражнения и т. д.). Эти сведения позволяют обучающимся осознанно разучивать и выполнять новые упражнения. Образные, занимательные названия упражнений помогают им запомнить последовательность и технику выполнения.

Занятия с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и совершенствования техники выполнения упражнений. Эти занятия предусматривают формирование у школьников представления о влиянии хореографических упражнений на развитие физических качеств и физической нагрузки на развитие основных систем организма. Также на этих занятиях обучают способам контроля физической нагрузки и регулирования ее величины.

Знания о физической культуре и хореографии

Физическая культура и хореография. Понятие «хореография». Взаимосвязь хореографии и физической культуры. Гимнастика как основа физической культуры человека, хореография как часть гимнастики. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий хореографией. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий хореографией.

Из истории хореографии. Из истории возникновения и развития хореографии и танца. Виды танцев.

Хореографические упражнения Различные виды ходьбы, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения человека. Хореографические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды хореографической разминки. Хореографическая тренировка (экзерсис).

Танцевальные движения. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку. Техника исполнения танцев.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий хореографией в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов хореографических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. Измерение длины и массы тела, сравнение их с собственными показателями, полученными ранее. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, эстафет, танцевальных выступлений.

Физическое совершенствование посредством хореографии

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выполнение комплексов упражнений хореографической разминки и проведение ежедневных самостоятельных занятий хореографией в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств (гармоничного развития, формирования правильной осанки).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Выполнение хореографических, танцевальных движений в сочетании с музыкой или установленным ритмом. Ходьба «гимнастическим» шагом. «Гимнастический» бег. Упражнения для общей, партерной разминки и разминки у опоры. Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты. Танцы. Упражнения в ходьбе и беге; шаги, прыжки, упоры, седы, перекаты; подводящие упражнения для выполнения хореографических упражнений.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги галопа в сторону, вперед; полька, шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы танцевальных движений: «Ковырялочка», «Припадания», чередование шагов на полупальцах, на пятках; хореографический бег на высоких полупальцах. Танцы.

Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры, спортивные эстафеты. Правила танцевальных игр и эстафет. Игровые задания с использованием танцевальных упражнений, элементов хореографии, упражнений для развития внимания, физических качеств, а также музыкального слуха и воображения.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор элементов для включения в показательные выступления и самостоятельные ежедневные тренировки; подбор музыкальных фрагментов; составление комбинаций движений под музыкальное сопровождение. Танцы.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Количество часов		Планируемая дата проведения	Примечание
		Теория	Практика		
1	Беседа: Где можно заниматься хореографией. Техника безопасности на занятиях хореографией. Общая разминка. Упражнения на ориентацию в пространстве. Понятие диагонали.	0,5	0,5	02.09	
2	Беседа: Виды танцев. Общая разминка. Классический экзерсис на середине. Разучивание третьего пор де бра. Повторение первого и второго пор де бра. Изучение пятой позиции ног.	0,5	0,5	09.09	
3	Беседа: Виды танцев. Общая разминка. Классический экзерсис на середине. Совершенствование третьего пор де бра. Повторение первого и второго пор де бра.	0,5	0,5	16.09	

	Повторение позиции ног.				
4	Профилактика травматизма во время занятий хореографией. Общая разминка. Шаги. Бег. Галоп. Партерная разминка: разучивание новых элементов на выворотность и гибкость. Упражнения на растяжку. Полушпагат.	0,5	0,5	23.09	
5.	Одежда, инвентарь и место для занятий хореографией. Общая разминка. Шаги. Бег. Галоп. Повторение разученных позиций ног и рук. Классический экзерсис: постановка корпуса у опоры. Повторение. Релеве. Деми плие по первой позиции. Разучивание новых элементов: рон де жам партер (анде ор, анде дан).	0,5	0,5	30.09	
6	Распорядок дня. Общая разминка. Шаги. Бег Галоп. Повторение позиций рук и ног. Повторение упражнений на ориентацию в пространстве. Повторение трамплинных прыжков. Разучивание па эшапе. Повторение элементов польки.	0,5	0,5	07.10	
7	Личная гигиена. Общая разминка. Шаги. Бег Галоп. Повторение позиций рук и ног. Повторение упражнений на ориентацию в пространстве. Повторение трамплинных прыжков. Совершенствование прыжка па эшапе. Закрепление разученных элементов польки.	0,5	0,5	14.10	
8	Виды танцев. Общая разминка. Правила танцевальных игр. Танцевальная игра «Импровизация», «Гуси».	0,5	0,5	21.10	
9	Общая разминка. Партерная гимнастика. Повторение изученных видов прыжков. Танцевальные шаги. Вальс.		1	04.11	
10	Общая разминка. Классический экзерсис: релеве, деми плие по первой и второй и пятой позиции, рон де жам. Разучивание батман тандю жете в сторону, вперед, назад. Повторение шага вальса.		1	11.11	
11	Общая разминка. Разучивание танцевального этюда «Гусары».		1	18.11	
12	Общая разминка. Партерная гимнастика. Акробатика: березка, стойка на лопатках. Повторение прыжков. Тренировка прыжков в движении.		1	25.11	
13	Общая разминка. Классический экзерсис: повторение пор де бра (первое, второе и третье), релеве, деми плие, батман тандю, батман тандю жете, рон же жам партер. Разучивание поз на полу: круазе, эфасе.		1	02.12	
14	Общая разминка. Партерная гимнастика. Танцевальный этюд «Гусары».		1	09.12	
15	Измерение массы и длины своего тела. Общая разминка. Танцевальные игры: «Приглашение», «Импровизации»	0,5	0,5	16.12	
16	Общая разминка. Показательное выступление: экзерсис у станка и на середине зала, танцевальный этюд		1	23.12	

	«Гусары». Эстафета с обручем и скакалкой.				
17	Техника безопасности на уроках хореографии. Общая разминка. Классический экзерсис у станка: повторение изученных элементов. Повторение прыжков.	0,5	0,5	13.01	
18	Виды танцев. Общая разминка. Партерная гимнастика. Растяжки. Полушпагат и шпагат. Повторение элементов народного танца (русского). Основные шаги. Разучивание новых элементов. Припадания. Моталочка.	0,5	0,5	20.01	
19	Общая разминка. Классический экзерсис: повторение изученных элементов. Повторение прыжков, поз. Разучивание сур ле ку-де-пье (спереди, сзади)		1	27.01	
20	Общая разминка. Повторение основных шагов русского танца. Повторение положения рук русского народного танца. Повторение элементов «Припадание» и «Моталочка».		1	03.02	
21	Распорядок дня. Личная гигиена. Общая разминка. Разучивание танцевального этюда «Матрешка». Танец «Гусары»	0,5	0,5	10.02	
22	Общая разминка. Партерная гимнастика. Растяжки. Акробатика. Повторение выученных элементов. Повторение прыжков. Танцевальная игра «Бабочка», «Море волнуется». Танец «Гусары»		1	17.02	
23	Общая разминка. Классический экзерсис на середине зала. Пор де бра (первое, второе и третье), позы на полу. Повторение элементов у опоры.		1	24.02	
24	Общая разминка. Повторение основных шагов русского народного танца, «Припадание», «Моталочка». Танцевальный этюд «Матрешки».		1	03.03	
25	Общая разминка. Партерная гимнастика. Растяжки. Акробатика. Повторение прыжков. Эстафета со скакалкой. Танец «Гусары»		1	17.03	
26	Общая разминка. Классический экзерсис: повторение изученных элементов. Совершенствование сур лек у-де-пье. Повторение танцевального этюда «Матрешки».		1	24.03	
27	Измерение массы и длины своего тела. Общая разминка. Танец «Гусары». Танцевальный этюд «Матрешки»	0,5	0,5	31.03	
28	Общая разминка. Классический экзерсис: повторение изученных элементов. Танец «Гусары». Танцевальный этюд «Матрешки»		1	07.04	
29	Общая разминка. Подготовка к показательному выступлению. Танец «Гусары». Танцевальный этюд «Матрешки»		1	14.04	
30	Общая разминка. Подготовка к показательному выступлению. Танец «Гусары». Танцевальный этюд «Матрешки»		1	21.04	

31	Показательные выступления. Концерт.		1	28.04	
32	Общая разминка. Танцевальные игры «Приглашение», «Импровизации», «Кот и мыши»		1	05.05	
33	Общая разминка. Танцевальные игры «Импровизация». Эстафета с мячом, скакалкой и обручем.		1	12.05	
34	Общая разминка. Танцевальные игры «Импровизация». Эстафета с мячом, скакалкой и обручем		1	19.05	

Учебно-методическое обеспечение

1. Пуртова Т.В., Беликова, А.Н.,Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 256с.: ил.

<p>СОГЛАСОВАНО.</p> <p>Протокол заседания методической кафедры учителей начальных классов от 25.08.2020 №1</p> <p>_____</p>	<p>СОГЛАСОВАНО.</p> <p>Заместитель директора по</p> <p>ВР _____</p> <p style="text-align: center;">/ А.С. Орлова /</p> <p>_____</p> <p style="text-align: center;">(дата)</p>
---	---

