

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Национальная гимназия «Айыы Кыһата»
Городского округа «Город Якутск»

«Рассмотрено» На заседании МО Протокол № _____ От « ____ » _____ 2019г	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/_____ Ф.И.О. « ____ » _____ 2019г	«Утверждаю» Директор _____/_____ Ф.И.О. Приказ № _____ « ____ » _____ 2019г
--	--	--

АДАПТИВНАЯ ПРОГРАММА

Ритмика(физкультура)

Второй «в» класс

(срок реализации 1 год)

Количество часов:

Всего 34 часов, в неделю 1 часа

Учитель ритмики -Катакова Сардана Алексеевна

1. **Учебные пособия:** Программно-методические материалы. Коррекционно-развивающее обучение. Начальная школа: математика, физическая культура, ритмика, трудовое обучение. Издательство «Дрофа», 2009.
2. Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. Издательство «Глобус», 2009.

г. Якутск 2019-2020 учебный год

Пояснительная записка.

Важнейшей задачей современной системы образования является формирование компетентного подхода, развитие универсальных учебных действий (УУД), обеспечивающих школьникам умение учиться, развивать способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Поэтому сейчас каждому учителю необходимы поиск и развитие систем и средств, для коренного изменения самосознания личности учащегося. Работая в МОБУ НГ «Айыы кыбата», в школе нового типа содержания с этнокультурной направленностью духовного роста трёх субъектов образовательного пространства: учащихся, родителей и учителей. Основным механизмом реализации нового типа содержания образования выступает «выращивание» рефлексивного пространства саморазвития. Таким образом с 2014 года работаю над темой «Развитие мыследеятельности детей на уроке ритмики»

Современная система образования в основном ориентирует детей на самостоятельное обучение и самообучение, на развитие творческих способностей. Сегодняшний школьник должен уметь решать реальные жизненные проблемы и самостоятельно работать с информацией, т.е. «владеть базовыми компетенциями». Однако современные школьники не готовы к таким индивидуальным шагам. Большинство из них не умеет самостоятельно следить за собой, не могут управлять за своим поведением, устанавливать причинно-следственные связи, выявлять закономерности, логически правильно мыслить, стройно и убедительно формулировать свои идеи, действия, грамотно аргументировать выводы. Но при этом человек с малых лет, зная и понимая всю ответственность своего действия, как личность должен управлять своим пониманием и поведением. Поэтому сегодня очень актуальны те направления, которые будут способствовать пониманию собственных действий, своего отношения к окружающей среде, путем поворота к себе (рефлексии); развитию самопознания и самосовершенствования. Оборачивание к себе помогает обретению исконных основ саха: – предметности; -индивидуальной уникальности; способствует сохранению бережного отношения к своему духовному этническому наследию. Причем в процессе реализации - создавая условия для самовыражения учащихся, инициируя их к саморазвитию.

Своеобразие и новизна моего опыта заключены в идее развития умения через оборачивание к себе, достичь свой внутренний мир, дальнейшего его усовершенствования. Развитие мышления, воли, совершенствование умственных операций, способности рассуждать зависят от возрастных особенностей каждого человека. Успешная организация работы над собой младших школьников, требует постоянной заботы и внимания со стороны учителя: в развитии у них произвольного внимания и формировании волевых усилий, в преодолении встречающихся трудностей, в устранении своих личностных недостатков. Поэтому создаются условия для развития именно самоизменяющегося субъекта обучения. По сути, самосознание и самоанализ у младших школьников находятся на низком уровне, потому развитие требует от учителей не только внимания, но и специальной педагогической работы. Известно, что самосознание и самоанализ являются основами самоизменения и саморазвития. С первых дней ребёнку даю возможность контролировать и оценивать свои действия, думать над причинами ситуаций, высказать свои проблемы, видеть свои недостатки, различать незнание от знания (и наоборот), а далее помогаю устранить их. Систематическая работа формирует ответственность за свои действия. Понимание, что каждый человек ответственен за себя, за свою жизнь, формируется с первых дней школьной жизни. Ответственность за себя выступает частью мыслительной деятельности

каждого человека. Практическая значимость данной проблемы заключается в следующем: создании условий психологического комфорта «саха-мышление», «саха-диалог», «Уһуйаан», укрепляющие информационно-энергетический баланс ребенка - буор-кут, салгын-кут, ийэ-кут. Школа – это не «подготовка к жизни», а сама жизнь. Все учащиеся проживают часть своей собственной жизни. Поэтому каждая минута, каждый час для учащего себя учащихся – это их жизненный опыт, их урок жизни.

Рабочая программа «Ритмика» 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Ритмика и танец», утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

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.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления. Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца и предполагает освоение азов ритмики. В программу ритмики включены упражнения и движения классического, якутского и танцев народа мира, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Отличительными особенностями программы являются введение и освоение компонентов содержательной национальной культуры танца народа Саха, танцевальной культурой народов мира и подготовка обучающихся бальным танцам. Средствами бального танца у детей формируется культура поведения и общения, прививается навык вежливости, умение вести себя в обществе, быть подтянутыми, элегантным, корректным.

Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса; Реализация 3-уровневой образовательной программы (Обще эстетической, Общего художественного образования (классический уровень), Дополнительной подготовки). В основу реализации программы положены ценностные ориентиры духовного, культурного наследия народа и воспитательные результаты.

На уроках ритмики в гимназии постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. У детей с 3 класса (9-10 лет) развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются двигательные навыки, развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Потребность детей в движении формируется в упорядоченную и осмысленную деятельность. На уровне 11-13 лет уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние. Отработанные

сценические музыкальные постановки используются при проведении различных мероприятий гимназии и в достижении высоких результатов в конкурсах, фестивалях.

Формы занятий:

Групповые уроки, беседы, занятия-экскурсии, контрольный урок, участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

Занятия включают чередование различных видов деятельности:

- музыкально - ритмические упражнения и игры,
- слушание музыки,
- тренировочные упражнения
- танцевальные элементы и движения.

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

Рабочая программа по ритмике разработана на основе нормативно-правовых документов федерального уровня:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.9,13,14,15,32);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. N 373) с изменениями и дополнениями от: 26.11.2010 г., 22.09 2011 г., 18.12.2014 г.);
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644)
- Постановление Главного государственного санитарного Врача РФ от 3 апреля 2003 г. N 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4..1251-03»
- Постановление Правительства РФ от 7 марта 1995 г. №233 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»

Цель программы:

- Освоение учащимися ритмики, основ хореографии и приобретение ими базовых знаний, качеств, навыков исполнительства с учетом возрастных особенностей.
- Расширение кругозора, образно – художественного восприятия мира, воспитание общей культуры средствами хореографии.
- Развитие стойкого интереса у учащихся хореографическому искусству, а также художественно – творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей.

Задачи:

- Ознакомление детей с историей возникновения и развития хореографического искусства.
- Дать детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;

- Формирование осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных;
- Гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания, мышления, воображения;
- Воспитание культуры поведения и общения: умений работать в коллективе, в паре с партнёром (партнёршей),
- Познакомить с искусством танцев:
- Якутский танец
- Танцы народов мира
- Развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- Организация здорового и содержательного досуга.
- Достижение высоких результатов в конкурсах, фестивалях.

Место учебного предмета «Ритмика» в учебном плане

В учебном плане муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения НГ «Айыы Кыьата» г. Якутска Республики Саха(Якутия) учебный предмет «Ритмика» в общем объеме составляет _____ академических часа. Режим занятий: с 1 по 4 класс – по 1 академическому часу в неделю, 34 часа в месяц.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

- укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией.
- развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.
- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

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

Предметные результаты:

- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;
- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.
- участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие у детей танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения – результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда ученик от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в двигательно-ритмических упражнениях. Постепенно переходит к более сложным, передающим стиль, характер танцев, развитие образа персонажа в сюжетных постановках.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения детей, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. В каждой группе танцев, предложенных для изучения в программе, даны несколько однотипных, что дает возможность выбора подходящего материала в зависимости от местных условий. Широко могут быть использованы этюды, составленные самим педагогом. Очень полезна этюдная работа над небольшими сюжетными танцами, отражающими школьную жизнь, сказочные сюжеты, образы животных, птиц, явления природы.

Урок. Урок является основной формой учебного процесса. Урок характеризуется единством дидактической цели, объединяющей содержание деятельности преподавателя и учащихся, определенностью структуры, диктуемой каждый раз конкретными условиями и закономерностями усвоения учебного материала. Как часть учебного процесса урок может содержать: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом творческой деятельности; усвоение системы норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нем; контроль и самоконтроль преподавателя и учащихся.

При организации и проведении занятий по предмету «Ритмика» необходимо придерживаться следующих принципов:

1. принципа сознательности и активности который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
 2. принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
 3. Принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей.
- Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Формы текущего контроля:

1. творческий просмотр постановочных работ;
2. зачетные занятия, открытые уроки;
3. проверочные задания

Формы промежуточной аттестации: контрольные уроки, зачеты, проводимые в виде творческих показов.

Программа предусматривается проведение для обучающихся консультации с целью их подготовки к контрольным урокам.

2. Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Оценка	Критерии оценивания деятельности учащихся
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание и использование методики исполнения

	изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно требованиям ФГОС, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области музыкального искусства.

По завершении изучения предмета по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

VI. Список рекомендуемой методической литературы

1. Бондаренко Л. Ритмика и танец. – Киев, 1972
2. Богоявленская Т. Дополнительная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия» - М.: ООО «Век информации», 2009
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего возраста. – 2-е изд., испр. И доп. – СПб: ЛОИРО, 2000
4. Ветлугина Н.А. Музыкальная развитие ребенка. – М., 1968
5. Зимица А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. – М., 1998
6. Конорова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. – М., 1963
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972 – Вып. 1, 1973 – Вып. 2
8. Ладыгин Л.А. Музыкальное содержание уроков танца //Современный бальный танец. – М., 1976
9. Ладыгин Л.А. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980
10. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебн. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.; ООО «Век информации», 2009
11. Холл. Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам/ Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной. – М.: АСТ: Астрель, 2009
12. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образования детей Московской области. – М.: «Один из лучших», 2008

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса.

- Балетный зал;
- музыкальный центр, магнитофон;
- компьютер;
- фонотека: диски CD, флэш- накопитель;
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия: видеокамера;
- видеоматериалы; «Школа танцев», «Учимся танцевать» (часть 1, 2, 3). ,
- коврики для выполнения упражнений;
- зеркала, хореографический станок;
- показательный материал «Национальные костюмы для хореографии». «Наши достижения»

Содержание учебного предмета «Ритмика»:

Программа состоит из четырех разделов:

I раздел: Основы знаний о ритмике

II раздел: Подвижные игры

III раздел: Музыка и танец (танцы народов мира)

IV раздел: Танцевальные композиции

Раздел №1. Основы знаний о ритмике

В данном разделе вводится терминология общепринятая для классического танца. Изучаются элементы классического, народно-сценического, эстрадного, современного и танца. Комплексы упражнений, направлены на развитие танцевального шага, «выворотности», формирование осанки и стопы.

Предлагаемый материал направлен на активизацию защитных сил организма, овладение навыками детского управления своим телом и психоэнергетической само регуляцией, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Методика предлагаемых упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее. Она базируется на анализе известных систем физических упражнений, приемов мануальной терапии, ритмики.

Раздел №2 Подвижные игры

Игровое общение с детьми, которое дает удовлетворение от музыки и движений. Способствует эмоциональному «заряжению», снимает психологические комплексы, чувства неуверенности. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации. У детей формируются умение и навыки, развивается слуховое восприятие, все виды памяти (двигательная, зрительная, слуховая). Постепенно разучивание музыкально-ритмических композиций переходит в разучивание хореографических композиций.

Раздел №3 Танцы народов мира

На уроке ритмики определенное время отводится на разучивание народных танцев разных национальностей. Дети должны познакомиться через танцевальные элементы с культурой, традициями, обычаями того народа. Если это элементы русского народного танца, то подбираются разнообразные русские народные плясовые мелодии («Полянка», «Выйду ль я на реченьку» и др.). Народные танцы отличаются неповторимостью и своеобразием движений, так как каждый народ имеет в танце свою «поступь и осанку». Задания данного раздела должны научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать движения с музыкой. Развивается музыкальность, чувства ритма, восприятия характера музыки и передача его в движениях, способность ориентироваться в пространстве, координация движений. Следует учитывать, что недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Характер музыкального произведения (веселый, грустный, спокойный, торжественный). Темп музыки (медленно, умеренно, быстро), умение при выполнении движений переключаться из одного темпа в другой, постепенно замедляя или ускоряя движения. Используется для развития у детей навыков восприятия музыки (музыкальной памяти, умения различать настроение, характер музыкальных произведений), чувства ритма. Через музыкальную игру все музыкальные способности развиваются естественно и гармонично. Также игры развивают воображение, творческую фантазию, выразительность, артистизм, внимание, быстроту реакции, тренируют скорость переключения движений.

Раздел №4. Танцевальная композиция.

Игровое общение с детьми, которое дает удовлетворение от музыки и движений. Способствует эмоциональному «заряжению», снимает психологические комплексы, чувства неуверенности. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации. У детей формируются умение и навыки, развивается слуховое восприятие, все виды памяти (двигательная, зрительная, слуховая). Постепенно разучивание музыкально-ритмических композиций переходит в разучивание хореографических композиций.

На первом этапе обучения является включение в программу знаний по музыке, урок ритмики. Музыка для учащихся становится возможностью выразить себя, найти свою музыку для души. Уроки ритмики раскрывают перед обучающимися иные грани музыки достойные внимания. Целью урока ритмики является развитие слуха, чувства ритма, формирование музыкального восприятия и представлений о выразительных средствах музыки. В

программу вводится новая форма постановок, это работа над танцами малых форм и социальными номерами, творческими индивидуальными и подгрупповыми номерами. Данный урок постепенно раскроет способности учащегося, поможет выразить и заявить о своем «Я», тем самым утвердить свое положение в современном мире. Главная задача занятия, уметь выразить свои ощущения, используя язык хореографии, литературы и изобразительного искусств, и содействие личностному и профессиональному самоопределению учащихся.