

**МКОУ «Малоатлымская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол № 5  
от «29 » мая 2020

Согласовано  
на педагогическом совете  
протокол № 12  
от «15» июня 2020

Утверждено  
директором  
приказ № 200-од  
от «01» сентября 2020

**Адаптированная образовательная программа по ритмике  
обучающегося с ограниченными возможностями здоровья  
(расстройство аутистического спектра, РАС), вариант 8.2)**

**«Веселая ритмика»  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ  
4 КЛАССА  
на 2020 – 2021 уч. г.**

Ответственный за реализацию программы  
Кослопаева Валентина Михайловна

с. Малый Атлым  
2020 год

**Адаптированная образовательная программа по ритмике  
обучающегося с ограниченными возможностями здоровья  
(расстройство аутистического спектра, РАС), вариант 8.2)  
«Веселая ритмика»**

Адаптированная образовательная программа начального общего образования по ритмике предназначена для обучающегося с расстройством аутистического спектра (далее РАС), вариант 8.2.

Модификация данной программы заключается в первую очередь в адаптации и спецификации программы для детей с ОВЗ, расширении круга решаемых задач и методов их осуществления, доработки условий реализации программ.

Обучающийся с РАС — это ребенок, имеющий недостатки в развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации обучающегося с РАС в сообществе сверстников, развития детско-родительских отношений является дополнительное образование.

**Цель** адаптированной образовательной программы для обучающегося с РАС:

- создание условий для творческой социализации, социальной адаптации, социального взаимодействия, развитие у ребенка творческого потенциала, психологической уверенности в собственной социальной значимости.

**Задачи программы:**

1. Помощь ребенку в процессе самопознания и саморазвития. Максимальное раскрытие его творческих возможностей, гармонизация процессов роста.

2. Активизация познавательных интересов, расширение горизонтов познания.

3. Помощь в овладении навыками межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

**В обучении:**

- формирование интереса к хореографическому искусству, раскрытие его многообразия и красоты;

- ознакомление с основами хореографии;

- умение ориентироваться в пространстве;

- обучение восприятию произведения танцевального искусства;

- научиться пользоваться своим мышечным аппаратом;

- освоение работы в группе, в паре с партнером;

- формирование ориентировки в пространстве, умения исполнять движения в комбинации;

- развитие памяти движений.

**В развитии:**

- развитие умения и навыка слышать и слушать музыку, передавать ее в движение;

- развить чувство ритма;

- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;

- развивать танцевальную выразительность, выносливость, координацию;

- развивать и укреплять костно-мышечный аппарат;

- развивать выразительность, выносливость, координацию;

**В воспитании:**

- воспитание коммуникативных и коллективистских навыков, навыков социального взаимодействия;

- воспитание необходимых психологических качеств танцора - актёра: внимания, быстроты реакции, воображения, чуткого и внимательного отношения к партнёру по сцене, друзьям и близким; раскрепощенности и свободы действий в обыгрывании танца на сцене.

**В основу программы положены следующие педагогические принципы:**

- Принцип гуманизации и демократизации педагогических отношений - личностные отношения являются важнейшим фактором, определяющим результаты учебно-воспитательного процесса и включающими сотрудничество, мастерство общения.

- Принцип интенсивного восприятия - предполагает максимальное использование различных сенсорных каналов и разнообразных их сочетаний.

- Принцип открытого общения - способствует формированию доверительных отношений, располагает к высказыванию собственных чувств, позволяет вовлечь в дискуссию, помогает созданию ситуации успеха.

- Принцип психологической комфортности, предполагающий охрану и укрепление психологического здоровья ребенка.

#### **Место предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану МКОУ «Малоатлымская СОШ» адаптированная образовательная программа по ритмике в 1 классе рассчитана на 33 часа в год (1 раз в неделю), 33 учебные недели, во 2—4 классах на занятия по ритмике отводится по 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Продолжительность занятия не более 25 минут.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Занятия проходят в форме музыкальных игр и импровизационных заданий, способствующих развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма.

Это игры с музыкальными заданиями, с элементами соревнования (плетень, один лишний), импровизационные задания: образное перевоплощение под музыку (животные, снежинки, игрушки).

Занятия хореографией можно разделить на несколько видов:

1. **Обучающие занятия:** детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений в медленном темпе. Объяснение приема его исполнения. На занятии может быть введено не более 3-4 комбинаций.

2. **Закрепляющие занятия:** повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом.

3. **Итоговые занятия:** обучающийся практически самостоятельно, без подсказки, выполняет все заученные ими движения и танцевальные комбинации, демонстрируя знания и владение основной терминологией.

4. **Импровизационная работа:** на этих занятиях танцуются придуманные вариации или сочиняют танец на тему, данную педагогом. Такие задания развивают фантазию, через пластику своего тела появляется возможность показать, изобразить, передать свое видение образа.

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу — это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, прodelывает их совместно с ребёнком сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой — в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимся.

На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их и сочетая с элементами танца.

Параллельно с отработыванием движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя

образ, который воплощают в танце, с большим удовольствием идет работа над артистичностью исполнения танца.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала, историческая справка, сведения о жизни и творчестве выдающихся танцоров, характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, этике поведения и сценической культуре.

Практическая часть зависит от уровня навыков, желаний (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца.

**Основная часть занятия** — разучивание танца. Сначала даётся общее представление о цели — показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы обучающегося, подчёркивание их индивидуальности.

Сначала предлагается составлять небольшие танцевальные композиции, вносить элементы импровизации, способствуя развитию творческой активности.

Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер, выявить движения души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности в данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

На выявление и развитие индивидуальности обучающегося, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это работа, требующая повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение, танцевальное движение или сложный элемент танца. Вся работа по индивидуализации процесса обучения строится в тесной взаимосвязи с родителями. Тесный контакт с родителями, беседы с ними открывают многое в характере обучающегося.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется приём выполнения упражнений по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самим обучающимся (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или ребенком, усвоившим разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых **незначительных успехов** обучающегося.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет ненавязчиво заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий ритмикой.

Это творческие ситуации, творческие и проблемные задания, игровые приёмы.

В структуру каждого занятия по ритмики входят все элементы основных частей программы:

1. партерная гимнастика – растяжка и разогрев основных групп мышц, которые преимущественно будут задействованы на данном занятии;
2. занятие классическим (народным) тренажем у станка (опоры) – работа над техникой исполнения;
3. занятие классическим (народным) тренажем на середине зала – работа над устойчивостью, прыжками и т.д.;
4. диагональ – отработка ритмических элементов, элементов танцев;
5. постановочная работа – работа над постановкой и отработкой новых танцевальных композиций, разучивание новых композиционных рисунков (перестроений);
6. игра (импровизация) – музыкальные игры организующего порядка, различные задания на импровизацию, просмотр номеров, придуманных обучающимся.

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, обучающийся пытается воссоздать увиденное, повторить упражнение.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.)

Начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда обучающийся начнет свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями в различных комбинациях.

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

##### **Личностные учебные действия по курсу «Веселая ритмика»**

выражаются в стремлении реализации своего творческого потенциала, готовности выразить и отстаивать свою эстетическую позицию; в формировании ценностно - смысловых ориентаций и духовно - нравственных оснований, развития самосознания, позитивной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма.

**Регулятивные действия** - обеспечивают организацию обучающегося с РАС своей учебной деятельности. К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил, к определению препятствий.

**В изучении курса «Веселая ритмика»** важно ясно представлять цель предмета, а именно, что музыкально - ритмические движения, представляющие танцевальное искусство, - это мысль, выраженная в виде движений, которые провозглашают духовно - нравственные ценности человечества.

##### **Познавательные универсальные действия включает в себя:**

- общеуниверсальные действия (выделение и формулирование познавательной цели, поиск информации, структурирование знаний, выбор наиболее эффективного способа решения задач, рефлексия способов действия, контроль и оценка процесса, постановка проблемы, моделирование);

- логические универсальные действия (анализ объектов выделения признаков,

синтез, классификация объектов, установление причинно - следственных связей, логическая цель рассуждений, доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование);

- постановка и решение проблемы (формирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера).

Приобщение к шедеврам мирового танцевального искусства - классическому, народному бальному танцу - способствуют формированию целостной художественной культуры мира, воспитанию патриотических убеждений, толерантности жизни в поликультурном обществе, развитию творческого, символического, логического мышления, воображения, памяти и внимания, что в целом активизирует познавательное и социальное развитие обучающегося.

**Коммуникативные учебные действия** - обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участие в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное сотрудничество.

обучающийся **должен знать:**

- единые требования по правилам поведения в хореографическом классе, на сцене;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- хореографические термины изученных элементов;
- повторить заданный ритм хлопками, упражнениями;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать движения;
- исполнить хореографический этюд в группе;

**Прогнозируемые результаты:**

**Знать:**

- знать классические позиции рук и ног(1,2,4) и их названия;
- выполнять простейшие классические движения у станка и на середине;
- откликаться на динамические оттенки в музыке,
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- реагировать на музыкальное вступление;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- классическое положение рук и ног, соединение их с движениями (прыжками).

**Уметь:**

• исполнять жанровый танец в соответствующей манере;

• через движение передавать характер, особенность танца того или иного народа, заставить зрителя смеяться или грустить:

- уметь двигаться в различных ритмах
- выполнять средние и маленькие прыжки по диагонали, адажио на середине в соединении с движениями рук.

**Для реализации программы необходимы:**

- музыкальный центр;
- компьютер;
- музыкальные накопители;
- народные музыкальные инструменты;
- реквизиты (обручи, гимнастические палки, платочки, флажки)

**Механизм выявления результатов**

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: учебные, зачетные, открытые.

Для оценки усвояемости материала по итогам занятий можно применять следующую систему оценок:

#### **Высокий уровень освоения программы**

- Упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере.

- Точное знание терминологии и правил исполнения движений в соответствии с годом обучения;

- Точность, музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и этюдов;

- Умение работать в ансамбле и владение навыками сольного исполнения танцевальных фрагментов;

#### **Средний уровень освоения программы**

- Упражнение исполнено технически правильно, но недостаточно красиво и изящно, с некоторым напряжением, не совсем уверенно.

- Неполное владение теоретическими знаниями по танцевальной дисциплине в соответствии с годом обучения;

- Недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности;

#### **Низкий уровень освоения программы**

- Упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки в положении головы, рук, ног.

- Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения.

### **Содержание коррекционного курса «Весёлая ритмика» 4 класс.**

#### **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.

#### **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, мало контрастных 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.

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

№ п/п	Название блоков	Всего часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Наблюдение
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	8	3	5	Наблюдение рефлексия
3.	Игры под музыку.	10	2	8	Рефлексия
4.	Танцевальные упражнения.	10	3	7	Наблюдение
5.	Зачетные мероприятия	5	1	4	Анкетирование рефлексия
6.	Всего часов	34	10	24	

**Учебно-тематический план 4-ый год обучения**

№	Тема	Кол- во часов	Дата прове- дения
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.</b>		<b>1</b>	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	01.09
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b>		<b>8</b>	
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	08.09
3	Построение в шахматном порядке.	1	15.09
4	Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.	1	22.09
5	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	29.09
6-7	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	2	06.10, 13.10
8	Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.	1	20.10
9	Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.	1	27.10
<b>Игры под музыку.</b>		<b>10</b>	
10	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.	1	03.11
11	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки.	1	10.11
12	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1	17.11
13	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1	24.11
14	Составление несложных танцевальных композиций.	1	01.12

15	Составление несложных танцевальных композиций.	1	08.12
16	Игры с пением, речевым сопровождением.	1	15.12
17	Игры с пением, речевым сопровождением.	1	22.12
18	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1	29.12
19	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1	12.01
	<b>Танцевальные упражнения.</b>	<b>10</b>	
20	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.	1	19.01
21	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.	1	26.01
22	Упражнения на различение элементов народных танцев.	1	02.02
23	Упражнения на различение элементов народных танцев.	1	09.02
24	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1	16.02
25	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1	23.02
26	Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной).	1	02.03
27	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1	09.03 16.03
28	Разучивание народных танцев.	1	23.03
29	Разучивание народных танцев.	1	06.04
	<b>Зачетные мероприятия</b>	<b>5</b>	
30	Обобщающее занятие с элементами танцевального номера.	1	13.04
31	Обобщающее занятие с элементами танцевального номера.	1	20.04
32	Исполнение танцевального номера с импровизацией.	1	27.04
33	Исполнение танцевального номера с импровизацией.	1	11.05
34	Исполнение танцевального номера с импровизацией.	1	18.05