

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большеколпанская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМС

Руководитель ШМС:

_____/ Г.В. Ибадова

Протокол № 7

от 29.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Большеколпанская СОШ»

_____/ И.П. Игнатьева

Приказ № 117 от 29.08.2022г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Предмет: ФИЗКУЛЬТУРА

Направление: спортивно-оздоровительное

Программа дополнительного образования: «Ритмика»

Класс: 8-10

Руководитель: Янькина С.Н.

2022-2023 учебный год

1. *Пояснительная записка к программе*

«Ритмика»

1. *Рабочая программа по ритмике для 8-11 классов составлена на основе следующих документов и материалов.*

- «Федеральный государственный стандарт основного общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. № 373 и от 26.11.2010г. № 1241;
- Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ «Большеколпанская средняя общеобразовательная школа».
- Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Большеколпанская средняя общеобразовательная школа».
- На основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-9 классы: программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска; программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И - учителя средней школы №66 г. Тюмени

2. *Место рабочей программы и её роль в системе обучения,*

развития и воспитания учащихся основной школы и ее актуальность.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-9 классы: программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска; программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И - учителя средней школы №66 г. Тюмени.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Актуальность данного курса состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Курс внеурочной деятельности «Ритмика» предназначен на работу с детьми 8-11 классов. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

В соответствии с учебным планом в 8-11-х классах на внеурочную деятельность, по курсу «Ритмика», **отводится 68 часа** (из расчета 2 час в неделю). Занятия проводятся в спортивном зале.

3. *Цель рабочей программы «Ритмика» и ее задачи.*

Цель программы - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы -

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Формирование культуры общения между собой и окружающими
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основы музыкальной культуры
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

4. *Основные принципы реализации.*

Данная Программа разработана в соответствии с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у школьников умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- ***принцип сознательности и активности***, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- ***принцип наглядности***, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные)
- ***принцип доступности***, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- ***принцип систематичности***, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

5. *Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.*

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

6. *Сроки реализации программы.*

Программа рассчитана на 1 год обучения (как внеурочное занятие).

7. Вариативность программы.

Особенностью Программы является её вариативность. Учитель вправе - выбирать или менять предложенное Программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и построенных задач

- **сам** решать, какое количество часов **отводить** на изучение **каждой из запланированных тем в рамках обучения**
- **сам** увеличивать или уменьшать количество **предложенных учащимся для выполнения в течение учебного года учебных проектов (индивидуальных, коллективных или групповых)**

8. Формы и методы проведения занятий,

использование эффективных и передовых технологий и дидактических средств.

Содержание программного материала, структура Программы и новые ФГОСы определяют некоторые особенности методики преподавания данного курса и кардинальные изменения в деятельности учителя, в выборе технологий и дидактических средств.

Формы организации внеурочных занятий: презентации, индивидуальная, групповая, коллективная деятельность.

В процессе обучения используются следующие **методы** организации внеурочной деятельности:

- *ознакомление* - создание общего предварительного представления, об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти обучающегося, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.
- *разучивание, закрепление навыка* - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и обучающегося уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.
- *совершенствование техники* - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно, в том числе в паре.

Применение таких методов, технологий и дидактических средств опирается на инициативность, самостоятельность, активность учащихся в ходе занятия ритмикой. При этом задача учителя сводится к тому, чтобы создать условия для их инициативы. Чтобы ребенок был инициативен, учитель должен отказаться от роли «носителя информации» и роли арбитра.

При таком обучении учитель выступает как помощник, сопровождающий собственный поиск учащихся.

На разных этапах занятия учитель выступает в различных ролевых позициях:

- консультант. Побуждает к самостоятельному поиску задач и их решений. Владеет способами задавать вопросы. При этом создает атмосферу безопасного выражения учениками своего мнения.

- координатор. Помогает отслеживать движение поиска, связывая или противопоставляя отдельные высказывания, а также выполняет отдельные функции, например, очередность высказывания.

Все выше названные **позиции учитель** может выстраивать при условии владения им соответствующими средствами (и только тогда он сможет научить этому учащихся):

- **эмоциональные позиции** (позиции непонимающего, сомневающегося, внимательного слушателя);

- **игровые позиции** (герой - вдохновитель, заказчик, спорщик);

- **рефлексивные позиции** (Я- дерево, я - птичка, я - камень, я облако, я - взрослый и т. д.)

9. Формы оценки результатов.

- показательные выступления.

10. Предполагаемые результаты реализации программы.

1. Личностные результаты и метапредметные результаты.

Личностные

- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
- соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.
- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

полученные сведения о многообразии танцевального искусства

красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.

способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья

Метапредметные

необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;

танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.

- работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, гармошечка, ёлочка;

Предметные

-импровизировать;

-работать в группе, в коллективе.

-выступать перед публикой, зрителями.

- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект

-иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

2. Уровни воспитательных результатов.

Проектная деятельность

Приобретение школьником социальных знаний

Воспитательные результаты

(1 уровень)

Формирование ценностного отношения к социальной реальности

(2 уровень)

Получение опыта самостоятельного общественного действия

(3 уровень)

Воспитание художественно-творческого потенциала личности ребенка путем совершенствования его танцевальных и музыкальных способностей в процессе саморазвития.

- первоначальные знания, умения и навыки, необходимые в художественно-творческой деятельности;
- первоначальные навыки творческого сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
- первоначальный опыт организации самостоятельной творческой деятельности;
- первоначальный опыт участия в коллективных мероприятиях (умения выражать себя в различных доступных для ребёнка видах творческой деятельности)
- мотивация к самореализации в самостоятельном творческом поиске; - личный опыт участия в художественных, оздоровительных и социально- образовательных проектах школьников в окружающем школу социуме.

3. Содержание программы внеурочной деятельности - «Ритмика».

1. «Танцевальная азбука» (8 часов). Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

2. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» (10 часов). Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с хореографическим залом. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и

перестроения, музыкальные игры для школьников 5 класса, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

3. «Танец» (8 часов). Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

4. «Беседы по хореографическому искусству» (4 часа). Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

5. «Творческая деятельность» (4 часа). Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия

3.1. Тематический план.

№	Наименование (разделов, модулей) темы	Количество часов	Аудиторных	Неаудиторных
1	«Танцевальная азбука»	14	4	10
2	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	20	2	18
3	«Беседы по хореографическому искусству»	8	8	-
4	«Танец»	16	-	16
5	«Творческая деятельность»	10	-	10
итого		68	14	54

3.2. Календарно-тематическое планирование с определением

основных видов деятельности обучающихся начального образования.

РИТМИКА

Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов

«Танцевальная азбука»-16 ч				
	Введение. Что такое ритмика. Роль ритмики в повседневной жизни человека. Техника безопасности	-беседа о технике безопасности, танце и ритмике. Знакомство с хореографическим залом	-исполнять основные танцевальные движения	2
	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Основные позиции ног в классическом стиле. Постановка корпуса. - разучивание и исполнение движений разминки, - разучивание основных позиции рук и ног и ног. -построение в шахматном порядке;	- показывать высоту шага и научиться равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	2
	Позиции рук в классическом стиле. Основные понятия.	Основные позиции рук в классическом стиле.		2
	Позиции ног в классическом стиле. Основные	Основные позиции ног в классическом стиле.	Умение распределять тяжесть корпуса на	2

	понятия. Понятие о рабочей и опорной ноге.		рабочую ногу.	
	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Значение диагональной работе.	-исполнять выразительные танцевальные шаги: -разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали; -подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций; -крестное исполнение парами по прямой; -соблюдать расстояние между парами. -разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали; -подготовка	2

			танцевальных элементов для танцевальных комбинаций; -крестное исполнение парами по прямой; -соблюдать расстояние между парами. - определять тему «марш».	
	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	Умения быстро менять направление и характер движения.		2
	Танцевальный элемент «Марш».	Марш танцевально, попадая в такт музыки, темы марша.		2
	Перестроения. «Линии».	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.		2

«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»-18 ч				
	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	Исполнение различных мелодий.	Ритмично исполнять различные мелодии; Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп); -похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	2
	Ритмический рисунок.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии		2
	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Ритмическая игра.		2
	Пластичная гимнастика.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений под музыку -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости	-уметь применять упражнения на напряжение и расслабление мышц тела; -контролировать процесс правильного дыхания во время	2

		движений; -крестное исполнение парами по прямой; -соблюдать расстояние между парами. - парное исполнение соблюдая музыкальные средства выразительности.	выполнения движений.	
	Элементы асимметричной гимнастики.	Умения быстро менять направление и характер движения.		2
	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Работа в паре. Упражнения на синхронность	Умение работать в паре синхронно	2
	Гимнастика.	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.		2
	Упражнения на развитие тела под музыку.	Значение общеразвивающих упражнений в танцевальном искусстве -исполнение и разучивание		2

		танцевальных шагов; -упражнения на развитие гибкости и пластичности; -точности и ловкости движений		
«Беседы по хореографическому искусству»				
	Красота движений. КРГ	Понятие о характере музыки и его разнообразие.		2
	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. КРГ	Рассказ о развитии бального танца.	Определять танцы: бальные, народные; -подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций;	2
	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. КРГ	Знакомство с танцами народов РФ		4
«Танец»				
	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. -исполнение		4

		танцевальных этюдов; -исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса; -исполнять работу индивидуально, и в паре; -основы и позиции народного экзерсиса. -коллективное исполнение и разучивание танцевальных элементов; - работа по кругу и по диагонали. -отработка движений по линиям.		
	Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка.	Элементы народных плясок.		2
	Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка.	Элементы народных плясок.		2
	Простейшие фигуры в	Разучивание танца в паре.		2

	танцах.			
	Танец «Полька».	Разучивание танца «Полька». Основные движения. -участвовать в совместной деятельности при воплощении музыкальных образов; -исполнять образно-игровые движения, раскрывающие образ, настроение или состояние. -исполнение простейших танцевальных элементов; -ритмично исполнять характер различных мелодий; -исполнение танцевальных этюдов: под веселую музыку; - игры на определение характера. - исполнение танца «Полька».		4

	Танец «Вальс».	Разучивание танца «Вальс». Основные движения.		4
«Творческая деятельность»				
	Этюдная работа.	Игры. Понятие пантомима.	участвовать в совместной деятельности; -сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки; -сочетание музыки и движений; -импровизация по подгруппам; -оценка исполнение	4

			подгрупп. -участвовать в совместной деятельности, создании образа; -передавать характер персонажей сказки; -реагировать на музыкальное вступление и динамические оттенки музыки; -исполнение танцевального образа индивидуально.	
	Образные танцы.	Значение образа в танце.		2
	Образные танцы.			2
	Театрализация и танец.	Разыграй сказку.		2
	Урок-смотр знаний.	Зачетное задание основные танцевальные	-освоение навыков актерского	2

		термины и позиции, индивидуально. Исполнение танцевальных номеров освоение сложных видов движений: шаг на припадании, переменный шаг, шаг польки, различные виды галопа,	мастерства; -умение соревноваться и добиваться желаемого результата. -работа над артистичностью и выразительностью.	
--	--	---	--	--

ИТОГО: 68 часов

4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

4.1. Технические средства обучения.

- Ноутбук
- Колонки
- хореографический класс
- Зеркала
- музыкальный центр

4.2. Аудиоматериалы.

«Ритмическая мозаика» (1 часть) Музыкальная палитра 2009г.

«Ритмическая мозаика» (2 часть) Музыкальная палитра 2009г.

«Ритмическая мозаика» (3 часть) Музыкальная палитра 2009г/

«Ритмическая мозаика» (4 часть) Музыкальная палитра 2009г.

Музыка для бальных танцев. ALL TIMES/

5. Учебно-методическое обеспечение.

- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (М., 2008)
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
- «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
- Роот З.Я. Танцы в начальной школе Практическое пособие М., Айрис Пресс, Айрис дидактика, 2007
- Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В.
- Учите детей танцевать. Учебно-методическое пособие. М., Владос 2002

6. Электронные ресурсы.

- <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/programma-fgos-ritmika-dlya-uchashchihsya-1-h-klassov-na>
- http://easyen.ru/load/nachalnykh/rabochie_programmy/rabochaja_programma_po_ritmike_v_sootvetstvii_s_fgos_3_klass/458-1-0-7812
- http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,75312/Itemid,118/
- <http://purpeulybkatanec.webnode.ru/news/rabochaya-programma-po-ritmike-v-sootvetstvii-s-fgos-dlya-2-klassa/>
- <http://3klass.zapto.org/portugal/?query=&charset=utf-8>