

Государственное общеобразовательное учреждение
«Черновская специальная (коррекционная) школа-интернат»



Утверждено Педагогическим советом

Протокол №1 от 03.09.2024г

Директор _____ Перфильева Е.А.

Рабочая образовательная программа
по внеурочной деятельности «Ритмика»
для обучающихся 1 класса
(1 вариант АООП УО (ИН))
На 2024-2025 учебный год

Ответственный за реализацию программы
Учитель: Русан И.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая образовательная программа по внеурочной деятельности «Ритмика» для 1 класса специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, составлена на основе Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ «Черновская специальная (коррекционная) школа - интернат»; «Программы 1-4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, Москва, Просвещение 2013г.

Настоящая образовательная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно – нравственных ценностей»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания " (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021г. № 115 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) №1599 от 19.12.2014г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной

программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ «Черновская специальная (коррекционная) школа - интернат».

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Основными целями внеурочной деятельности являются создание условий для достижения обучающегося необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для всестороннего развития и социализации каждого обучающегося с умственной отсталостью, создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время.

Основные задачи:

- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;

- развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;

- развитие возможных избирательных способностей и интересов ребенка в разных видах деятельности;

- формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;

- расширение представлений ребенка о мире и о себе, его социального опыта;

- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;

- формирование умений, навыков социального общения людей;

- расширение круга общения, выход обучающегося за пределы семьи и образовательной организации;

- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;

- укрепление доверия к другим людям;

- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.

Основные направления коррекционной работы:

- - развитие пространственных представлений и ориентации;
- - развитие зрительно-слухового восприятия и узнавания;
- - развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- - коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- - обогащение словаря.
- **Применяемые технологии:**
- информационные;
- объяснительно - иллюстративные;
- здоровьесберегающие;
- личностно-ориентированные;
- игровые.

На каждом уроке осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход, с учетом психофизических особенностей детей и рекомендацией врача и психолога. Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышения роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии обучающихся, широко используются применение на уроках:

- «Корригирующие упражнения» -(пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз)
- «Коррекционные игры» - (музыкально-двигательные, дидактические, познавательные, коммуникативные, игры с речевым сопровождением)
- «Нестандартные приемы» - (музыкотерапия, сказкотерапия, релаксация, психогимнастика, игротерапия).

Описание места внеурочной деятельности в учебном плане

В соответствии с Учебным планом время, отводимое на внеурочную деятельность «Ритмика» в 1 классе - 34 часа; распределение часов осуществляется следующим образом: недельная нагрузка – 1 ч.

Сроки реализации программы

Рабочая образовательная программа рассчитана на 1 год обучения.

Планируемые результаты обучения

Основные личностные результаты внеурочной деятельности:

- ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу, России;

- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;
- осознание себя как члена общества, гражданина Российской Федерации, жителя конкретного региона;
- элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры.
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;
- уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов;
- готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;
- готовность к реализации дальнейшей профессиональной траектории в соответствии с собственными интересами и возможностями;
- понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности;
- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, художественно-эстетической, спортивно-физкультурной деятельности;
- развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; принятие и освоение различных социальных ролей;
- принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;
- способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

Содержание учебного предмета

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку

(ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- *Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

- *Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

- *Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.

Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Примерные танцы и пляски

- Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».
- Стукалка. Украинская народная мелодия.
- Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.
- Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.
- Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

Особенности преподавания данного курса внеурочной деятельности

Особенностью преподавания занятий ритмикой, является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов,

способов дозирования нагрузок, но имеющих единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка. Включение в занятия специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами), осуществляют развитие ориентировки в пространстве.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер(веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа, оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Для развития мелкой и общей моторики, а так же для развития ловкости, быстроты реакции, точности движений, на каждом занятии включены упражнения с предметами(обручами, мячами, шарами, лентами и т.д). Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность координацию движения рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ОВЗ часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук.

Для воспитания положительных качеств личности, на занятиях ритмикой предусмотрены простейшие парные танцы и пляски, хороводы, дети приобретают навыки организационных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Основные требования к знаниям и умениям

Обучающиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения;

выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Материально-техническое оснащение внеурочной деятельности «Ритмика»

- Мячи, ленты, обручи, скакалки, платочки, кегли.
- Гимнастические коврики, игрушки.
- Музыкальные инструменты:
- Фортепиано, синтезатор,
- Барабаны, бубны, маракасы,
- Бубенцы, ложки, палочки, кастаньеты,
- Трещотки, колокольчики.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Барышникова Т. А. «Азбука хореографии» (М. Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А. Федоровская О.М. « Игры, которые лечат»(М.ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца»(С-П, 2000)
4. Васильева Т.К. «Секрет танца» (С-П, Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (М. Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья:1-5 классы» (М, Вако, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор составитель: С.А. Авилова, Т.В. Калинина (Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца»(М. Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы(М. Вако, 2009)
- 10.Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг»(М. Новая школа, 1998)
- 11.Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание»(М, Просвещение, 1989)
- 12.Шершиев В.Г. «От ритмики к танцу» (М, 2008)
- 13.Бекина С.И. «Музыка и движение» (М, 1984)
- 14.Михайлова М.А. «Танцы, игры, упражнение для красивого движения» (Ярославль, 2004)
- 15.Руднева С.Д. «Ритмика. Музыкальное движение» (М, 1972)
- 16.Программы для подготовительного, 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой. М.: «Просвещение», 2013г.
17. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». –М.: ВАКО,2007.
18. Учите детей танцевать. Учебно-методическое пособие. М., Владос 2002
19. Е.А.Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика»- М.: 2002 год.

Оборудование для мультимедийных демонстраций

1. Проектор.
2. Интерактивная доска.
3. Компьютер.
4. Аудиозаписи, видеофильмы, презентации (записи с выступлением детских танцевальных коллективов).

Цифровые образовательные ресурсы

Игровая ритмика для детей https://vk.com/game_dance

Ритмичные игры онлайн для детей. <https://gamaverse.ru/c/rhythm/>

Музыкальные игры онлайн для детей. <https://allforchildren.ru/online/music.php>

«Ритмика и танец». http://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs

Учитель.ru (<http://teacher.fio.ru>)

Музыкально-ритмическое воспитание <https://www.twirpx.com/file/2705930/>

Нужные книги. Ритмика. <http://asv.school5-kstovo.edusite.ru/p7aa1.html>

Приложение

Календарно- тематическое планирование

№	Кол-во часов	Дата	Тема урока	Коррекционные цели и задачи	Муз-ное оформление
1	1		Местоположение в классе «Найди свое место». Постановка корпуса: положение рук, ног.	Пространственная ориентация. Развитие зрительного и слухового восприятия.	Бубен Мелодия «Полька»
2	1		Упражнения	Развитие	Марш, полька

			ритмопластики	координации движения, внимания	
3	1		Виды шага: с высоким подъемом колена. Виды бега: легкий, высокий	Развитие равновесия	Марш, быстрая мелодия
4	1		Шаг марша	Развитие пространственной ориентации	Маршевые мелодии
5	1		Перестроение в линии, колонны, пары.	Развитие координации движений	детские песни (фонограммы-минусовки)
6	1		Подвижные игры под музыку	Создание музыкально-двигательного образа	«Ветерок-ветер»;»После дождя»; «Гладить кошку»
7	1		Пальчиковая гимнастика, музыкальные игры	Развитие речи, музыкального слуха	Плавные, спокойные мелодии
8	1		Развитие ритма	Выразительность и четкость исполнения движений	Русская мелодия «Ой, на горе-то»

2 четверть (8 часов)

1	1		Игра «Огуречик», «Паровоз».	Развитие координации	Маршевые мелодии
2	1		«Марш» (сфлажками). Галоп по кругу, на месте. Комбинации с флажками.	Развитие слухового внимания, памяти	«Полька»
3	1		Передача ритмического рисунка	Развитие общей и речевой моторики	Ритмичные мелодии
4-5	2		Элементы народного танца: 1.Положение корпуса 2.Притопы. 3.Притопы в комбинации с хлопками	Развитие четкого выразительного исполнения движений. Активизация двигательной памяти	Народные мелодии
6	1		Элементы танцев: «Ковырялочка» - носик, пятка, три притопа.	Развитие ритма	«Полька»
7	1		Сюжетно-образные движения: «Ветерок-ветер», «После дождя»,	Создание музыкально-двигательного образа	Русские народные мелодии

			«Колка дров»		
8	1		Упражнения с предметами (ленты, мячи)	Развитие равновесия, памяти, внимания	Фонограммы детских песен

3 четверть (9 часов)

1	1		Пляска с притопами «Марш». (с флажками).	Развитие координации движений	Марш, Рус. Народная мелодия
2	1		Галоп в парах на месте и по кругу.	Развитие положительных эмоций	Мелодия «Полька»
3	1		Элементы народного танца. Вращение - повороты вокруг себя через правое плечо «Пружинка». Хороводный шаг.	Развитие восприятия (зрительного и слухового), памяти	Народные мелодии
4	1		Положение рук, ног в хороводе с платочками	Развитие выразительности движений	Рус.нар.»Во поле береза стояла»
5	1		Хоровод с голосовым сопровождением	Развитие координации движений	Рус.нар.»Светит месяц»
6	1		Композиционная работа пляска «Стукалка»	Формирование творческих способностей, знать элементы украинского танца.	Укр.нар.мелодия «Стукалка»
7	1		Игра на детских музыкальных шумовых инструментах	Развитие чувства ритма	Народные мелодии
8	1		Подвижная музыкальная игра «На бабушкином дворе»	Развитие воображения, творчества	Спокойные мелодии
9	1		Музыкальная игра «Заводные игрушки»	Развитие внимания, мышления	Спокойные мелодии

4 четверть (8 часов)

1	1		Передача ритмических рисунков хлопками, притопами	Развитие чувства ритма, памяти, внимания	«1,2, 3»-фонограмма
2	1		Упражнения с предметами (ленты, мячи)	Развитие умения удерживать предмет в руке	Детские мелодии Гимнастические

					коврики
3	1		Модели перестроений: круг, полукруг, линии	Развитие координации движений	Детские мелодии
4-5	1		Положение рук, ног, корпуса в танце. Пскоки. Прыжки . Хлопки в ладоши	Развитие чувства ритма, координации	Плясовые мелодии
6	1		Пскоки вокруг себя, на месте. Прыжки с выносом ноги назад, в сторону (поочередно)	Активизация двигательной памяти	Детские веселые песни
7-8	2		Пляска с предметами (платочки)	Учить правильно держать предмет в руке	Хороводные

Имею право внести коррективы во все структурные элементы программы

Учитель музыки: Русан И. В.