

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 5 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 5 класса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы 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).

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.

Описание места внеурочной деятельности в учебном плане

В соответствии с Учебным планом время, отводимое на внеурочную деятельность «Ритмика» в 5 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 внеурочной деятельности

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

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 звёздочки 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. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притоков, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

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, малоконтрастных 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

Разучивая танцы и пляски, учащийся знакомится с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.). Исполнение танцев приобщает ребенка к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Основные требования к знаниям и умениям

Обучающиеся должны *уметь*:

1. Ориентироваться в пространстве, в определение частей собственного тела и рядом сидящего (лево, право).
2. Ориентироваться в пространстве в процессе соотнесения детьми парно противоположных направлений собственного тела с направлениями стоящего напротив человека.
3. Одновременно выполнять движения с проговариванием слов, слушая мелодию песни, удерживать равновесие.
4. Внимательно слушать учителя, чётко выполнять поставленные цели и задачи в игре.
5. Выполнять задание по образцу учителя, подчиняться общим правилам, выполнять упражнения под музыку; придумывать свои упражнения.
6. Выполнять роль ведущего в игре и проговаривая слова под музыку.
7. Уметь организовывать собственную игровую деятельность.
8. Уметь начинать и заканчивать движение в танце одновременно с музыкой.

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.

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>

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.Т.В.Пуртова, А.Н.Беликова, О.В.Кветная "Учите детей танцевать". Москва "Владос" 2004
- 18.Т. Лисицкая "Ритм+пластика" Москва "Физкультура и спорт"1987 7)

- 19.Белов В.А и Кавеева А.И «Народный танец и его трансформации во времени». 2010 г. с. 47.
20. Е.А.Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика»- М.: 2002 год.
- 21.Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
- 22.Пуртова Т.В. и др. Учите детей танцевать. - М.: Изд-во Владос, 2003. – 256с

Приложение

Календарно – тематическое планирование

№	Ко л- во ч-в	Дата	Тема урока	Коррекционные цели и задачи	Муз-ное оформление
1	1		Упражнения шаговые с мячом под музыку. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	Развивать навык ориентировки в пространстве. Повторить материал за 4 класс. Развития координационных способностей.	Мячи, запись фонограмм.
2	1		Общеразвивающие упражнения с гим. палкой.	Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.	Фонограммы Бубен
3	1		Игра на музыкальных инструментах.	Научить движению кистей в разном темпе: с ускорением, резким изменением темпа.	Муз. инструменты.
4	1		Игра на развитие координации движения и внимания. <i>«Весёлая эстафета»</i>	Научить передовать в движении ритмический рисунок, акценты, темповые и динамические изменения в музыке.	Фонограммы детских считалок, песен.
5	1		Танец «А я иду по кругу»	Закрепить элементы танца парами: притопы, положение рук в парах, поскоки. Развивать исполнительские навыки, чувство ритма.	Фонограммы
6	1		Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Чиж в клетке. 2. Кот и мыши.	Научить быстро реагировать на сигнал, самостоятельно ориентироваться в пространстве.	Фонограммы, бубен.
7	1		Упражнения для развития мелкой моторики рук. Весёлый пластилин <i>«Полянка цветов»</i>	Научить передавать в движении малокоонтрастные изменения в звучании музыки, слышать конец муз. фразы, согласовывать свои действия с действиями всего коллектива.	Ритмичные мелодии.
8	1		Игра на музыкальных инструментах.	Научить передавать основной ритм знакомой песни на инструментах.	Музыкальные инструменты.
9	1		Ритмические упражнения	Научить владеть мышцами своего тела,	Фонограммы

			с проговариванием слов и с хлопками.	менять движения в соответствии со сменой частей музыки. Улучшать качество бега, поскока.	детских считалок, песен.
10	1		Упражнения ритмической гимнастики со скакалкой и гимнастической палкой.	Научить координировать движения рук и ног, Выполнение движений в заданном темпе, без ускорений. Коррекция общей моторики.	Фонограмма ритмичных мелодий.
11	1		Подвижные игры под музыку «Быстрый и ловкий»	Научить сужать и расширять круги, слушая изменения в музыке. Самостоятельно ориентироваться в пространстве.	Ритмичные мелодии, бубен.
12	1		Ритмические упражнения с мячами.	Научить сочетать движения с мячом и одновременно движения рук, ног, туловища, выполнять с ускорением и с резкой сменой темпа.	Фонограммы детских песен.
13	1		Игра на музыкальных инструментах.	Научить передавать основной ритм знакомых песен и определять их по заданному ритму.	Бубны, ложки, металлофон.
14	1		Подвижные игры под музыку «Быстрый и ловкий»	Научить эмоционально передовать игровые образы, уметь менять движения со сменой музыкальных фраз.	Фонограммар итмичных мелодий.
15	1		Танец «Кадриль». Шуточная парная композиция «Два Барана».	Разучить шаг кадрили, поскоки с продвижением вперед, исполнять танец непринужденно, легко.	Фонограмма Кадрили.
16	1		Фигурная маршировка: противоход, змейка, диагональ.	Упражнения с применением речитатива, образных звуков на шагах, общеразвивающих и танцевальных упражнениях.	Фонограмма бубен.
17	1		Комплекс общеразвивающих упражнений. «Веселые физминутки»	Упражнения на укрепление мышц спины. Гимнастика для глаз. Зрительное восприятие форм. Упражнения на развитие координации. Заучивание физических минуток со словами	Бубен, фонограммы ритмичной музыки.
18	1		Игры на развитие пространственной ориентации «Мозаика»	Упражнения на укрепление мышц спины. Гимнастика для глаз. Зрительное восприятие форм. Упражнения на развитие координации, воображения и внимания	Фонограмма
19	1		Образно – игровая композиция «Аэробика».	Развивать умение замедлять и ускорять движения в соответствии с темпом музыки.	Фонограмма
20	1		Подвижные игры под музыку	Совершенствовать движения с обручем во время ходьбы, бега по кругу со сменой темпа и регистра.	Фортепиано, бубен, обручи, флажки.

21	1		Упражнения на расслабления мышц.	Развитие мышечной силы, гибкости.	Гимнастическ ие коврики
22	1		Игры под музыку.	Учить составлять свою композицию со словами знакомых попевок, стихов, песен, игр. Улучшать ритмичность движений.	Фонограммар итмичной музыки.
23	1		Общеразвивающие упражнения. «Чья команда лучше?»	Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями.	Фонограмма
24	1		Закрепить навыки ориентировки в пространстве.	Совершенствовать навыки четкого перестроения, быстрого реагирования на изменение музыки.	Фонограммы детских песен, бубен.
25	1		Упражнения с лентами	Освоение элементов работы с лентой.	Фонограмма
26	1		Игра на музыкальных инструментах.	Совершенствовать навыки игры на муз. инструментах в оркестре ускоряя и замедляя темп.	Муз-ные инструменты
27	1		Игры с речевым сопровождением.	Закрепить умение самостоятельно выполнять правила игры, менять движения со сменой музыки и слов.	Фонограммы
28	1		Танцевальная композиция «Красный сарафан».	Закрепить простой танцевальный шаг, приставной шаг	Фонограммы
29	1		Русская плясовая.	Основные движения русского танца, веревочка, присядочка, моталочка, припляс.	Фонограммы русской пляски.
30	1		Гимнастические упражнения со скакалкой, мячом.	Научить держать равновесие при прыжках через скакалку, при ведении мяча между предметами.	Фонограммы Коврики гим.
31	1		Игры под музыку.	Научить самостоятельно менять движения в соответствии со сменой музыки. Развивать игровое творчество.	Кегли, мячи Фортепиано
32	1		Музыкально – ритмическая композиция «Волшебный цветок».	Закрепить умение выразительно двигаться под музыку. Улучшать движения поскака в паре, во время кружения, бокового галопа.	Фортепиано Фонограммы
33	1		Инсценировка сказки «Зеркальце».	Учить самостоятельно искать способы передачи в движении музыкального образа. Развивать и поощрять творческие способности. Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.	Фонограммы Маски, шапочки
34	1		Танцевально-ритмическая гимнастика.	Учить самостоятельно придумывать движения и согласовывать эти движения с музыкой.	Фонограммы ритмичной музыки.

Имею право внести коррективы во все структурные элементы программы

Учитель музыки: Русан И. В.