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 8 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 8 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» под редакцией Воронковой В.В. (Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, *2-е издание, 2006 год.*

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.

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 8 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 «Ритмика»

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 поясе. 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, пред собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, 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 поднимание 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

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.

Основные требования к знаниям и умениям

Обучающиеся должны уметь:

1. Ориентироваться в пространстве, в зале.
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. Уметь начинать и заканчивать движение в танце одновременно с музыкой.
5. Внимательно слушать учителя, чётко выполнять поставленные цели и задачи в игре.
6. Выполнять задание по образцу учителя, подчиняться общим правилам, выполнять упражнения под музыку; придумывать свои упражнения.
7. Выполнять роль ведущего в игре и проговаривая слова под музыку.
8. Уметь организовывать собственную игровую и танцевальную деятельность.

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. М.А. Касицина, И.Г, Бородина «Коррекционная ритмика».- М.: 2005 год.

10. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание»(М, Просвещение, 1989)

11. Шершиев В.Г. «От ритмики к танцу» (М, 2008)

12. Бекина С.И. «Музыка и движение» (М, 1984)

13. Михайлова М.А. «Танцы, игры, упражнение для красивого движения» (Ярославль, 2004)

14. Руднева С.Д. «Ритмика. Музыкальное движение» (М, 1972)

15. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». – М.: ВАКО,2007.

16. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
17. Учите детей танцевать. Учебно-методическое пособие. М., Владос 2002

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
23.Т.В.Пуртова, А.Н.Беликова, О.В.Кветная "Учите детей танцевать". Москва "Владос" 2004

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

Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики http://moi-sat.ru

Сеть творческих учителей http://www.it-n.ru/

Учительский портал http://www.uchportal.ru

Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru

Приложение

Календарно – тематическое планирование

№	Кол-во ч-в	Дата	Тема урока	Коррекционные цели и задачи	Муз-ное оформление
1	1		Упражнения на ориентировку в пространстве.	Повторить материал за 7 класс. Развития координационных способностей.	Фонограмма
2	1		Ритмико-гимнастические упражнения с мячом.	Научить сочетать движения с мячом и одновременно движения рук, ног, туловища, выполнять с ускорением и с резкой сменой темпа.	Фонограммы
3	1		Танцевальные этюды.	Научить различать музыкальную фразу, музыкальное предложение. Умение начинать движение в момент начала новой фразы.	Фонограммы
4-5	2		Разучить «Медленный вальс»	Просмотр видео танца. Развитие ритмического слуха, внимания. Научить выполнять основные движения плавно.	Видео-клип Фонограммы
6	1		Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	Научить исполнять движения, под муз. фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса.	Фонограмма
7	1		Гимнастические упражнения с лентой.	Научить быстро реагировать на сигнал, смену частей музыки и движений.	Ритмичные мелодии.
8	1		Упражнения на ориентировку в пространстве.	Научить передавать в движении изменения в звучании музыки, слышать конец муз.фразы, сгласовывать свои действия с действиями всего коллектива.	Музыкальные инструменты.
9	1		Коммуникативные игры.	Научить передавать выразительно и пластично основной ритм в играх и танцах. Научить входить в контакт, быстрота действий.	Фонограмма
10	1		Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	Просмотр видео упражнений. Разучить выполнять движения с прыжками на 2 ногах, с расслабленными коленями, вмсящими руками и опущенной головой.	Видео Фонограмма
11	1		Упражнения для коррекции осанки.	Укрепление мышц туловища, координация и симметричность движений, ритмичность движений, волевое усилие.	Видео Фонограмма
12	1		Народные игры с речевым сопровождением.	Научить двигаться в соответствии с содержанием текста, выразительно передавать игровые образы.	Фонограммы
13	1		Партерная гимнастика.	Научиться определять темп, динамические оттенки. Растяжка.	Фонограмма
14	1		Ритмические движения с предметами.	Научить сочетать движения одновременно движения рук, ног, туловища, выполнять с ускорением и с резкой сменой темпа.	Фонограммы

15			Игровой тренинг.	Уметь чувствовать партнера в игре, использование «зеркального» навыка выполнения движений	Фонограмма
16	1		Общеразвивающие упражнения.	Способствовать физическому развитию детей; формировать правильную и красивую осанку.	Фонограмма
17	1		Урок-путешествие «Ритмы планеты»	Просмотр видео. Зрительное восприятие танцев разных народов. Расширить словарный запас.	Видео танца
18-19	2		Разучить элементы танца.	Развивать умение замедлять и ускорять движения в соответствии с темпом музыки, развитие творческого самовыражения.	Фонограмма
20	1		Корригирующие упражнения.	Сформировать навык равновесия при выполнении упражнений с предметами и без них.	Фонограмма
21	1		Гимнастические упражнения с обручем.	Совешенствовать гибкость и пластичность, точности и ловкости движений.	Фонограмма
22	1		Упражнения с гим.палками на развитие равновесия.	Отработать навыки правого поворота в паре,быстрого реагирования на изменение музыки.	Фонограмма
23	1		Гимнастические упражнения со скакалкой, мячом.	Формировать навык равновесия при выполнении упражнений со скакалкой	Фонограммы
24-25	2		Разучить танец «Сиртаки»	Развитие ловкости движений. Научить выполнять передавать основной ритм.	Фонограмма
26-30	5		Разучить тематический танец к 9 мая.	Закрепить Основные движения танца: Научить самостоятельно менять движения в соответствии со сменой музыки.	Фонограммы
31	1		Народные игры под музыку.	Развитие музыкального слуха, внимания и фантазии. Развивать игровое творчество.	Фонограмма
32	1		Упражнения на ориентировку в пространстве.	Учить выполнять самостоятельно движения танца и согласовывать их с музыкой. Работа над артистичностью и выразительностью.	Фортепиано
33	1		Закрепить виды перестроений.	Развивать умение быстро реагировать на сигнал, самостоятельно ориентироваться в пространстве. . Развивать умение работать по кругу и по диагонали, отработка движений по линиям.	Фортепиано Фонограммы
34	1		Урок-импровизация.	Совершенствовать умение передавать в движении лёгкий танцевальный характер музыки,уметь импровизировать.	Фонограмма

Имею право внести коррективы во все структурные элементы программы Учитель музыки: Русан И. В.