

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 9 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 9 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 9 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 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 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 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

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, Бородин «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, упражнения 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>

Календарно – тематическое планирование

№	Кол-во ч-в	Дата	Тема урока	Коррекционные цели и задачи	Муз-ное оформление
1	1		Упражнения на ориентировку в пространстве.	Правильная осанка – красота и здоровье. Повторить материал за 8 класс. Развития координационных способностей.	Фонограмма
2	1		Танцевальные этюды.	Научить различать музыкальная фраза, музыкальное предложение. Умение начинать движение в момент начала новой фразы.	Фонограммы
3	1		Ритмические упражнения.	Научить сочетать одновременно движения рук, ног, туловища, выполнять с ускорением и с резкой сменой темпа.	Фонограммы
4-5	2		Танцевальный бег (ход на полу пальцах).	Научить выполнять различные упражнения на полу пальцах.	Фонограммы
6	1		Дыхательные и релаксирующие упражнения.	Развить гибкость тела, пластичность, убрать перенапряжение мышц и поддерживать правильную осанку.	Фонограмма
7	1		Гимнастические упражнения с лентой.	Научить быстро реагировать на сигнал, -	Ритмичные мелодии.
8	1		Упражнения на ориентировку в пространстве.	Научить передавать в движении изменения в звучании музыки, слышать конец муз.фразы, согласовывать свои действия с действиями всего коллектива.	Музыкальные инструменты.
9	1		Коммуникативные игры.	Научить передавать выразительно и пластично основной ритм танца. 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, вмящими руками и опущенной головой.	Видео Фонограмма
11	1		«Парная пляска». Основные положения рук в парном танце».	Ознакомление с основным шагом танца «Парной пляски» по кругу.	Фонограмма
12	1		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		Танцы народов РФ, их особенности и	Познакомить с танцами народов РФ.	Видео Фонограммы

			костюмы.		
15			Общеразвивающие упражнения.	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	Фонограмма
16	1		Ритмические упражнения с мячом.	Научить сочетать движения одновременно движения рук, ног, туловища, выполнять с ускорением и с резкой сменой темпа.	Фонограмма
17	1		Рисунок танца.	Изучение основных рисунков: круг, линия, колонна, звездочка, улитка, ручеек.	Видео танца
18-21	4		Разучивание танца «Флаг моего государства»	Развитие ритмического слуха, внимания. Научить основным движениям танца.	Фонограмма
22	1		Комплекс гимнастический упражнений.	Тройной шаг. Упражнения на развитие координации движений.	Фонограмма
23	1		Корректирующие упражнения.	Сформировать навык равновесия при выполнении упражнений с предметами и без них.	Фонограмма
24	1		Элементы аэробики с предметами.	Отработать навыки правого поворота в паре, быстрого реагирования на изменение музыки.	Фонограмма
25	1		Ритмические упражнения со скакалкой.	формировать навык равновесия при выполнении упражнений со скакалкой	Фонограммы
26	1		Игры под музыку.	Развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений. Развитие коммуникативных навыков.	Фонограмма
27	1		Простейшие фигуры в танцах.	Закрепить Основные движения танца: танцевальный шаг, приставной шаг.	Фонограммы Фольклорный танец.
28	1		Танцевальные движения в паре.	Научить самостоятельно менять движения в соответствии со сменой музыки. Развивать игровое творчество.	Фонограммы
29-30	2		Тематический танец к 9 мая.	Научить выполнять передавать основной ритм,	Фонограммы
31	1		Гимнастические упражнения без предметов.	Упражнения на выработку осанки. Закрепить умение выразительно двигаться под музыку.	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		Перестроение в шахматном порядке.	Развивать умение быстро реагировать на сигнал, самостоятельно ориентироваться в пространстве. . Развивать умение работать по кругу и по диагонали, отработка движений по	Фортепиано Фонограммы

				линиям.	
34	1		Игровые этюды.	Развивать умение замедлять и ускорять движения в соответствии с темпом музыки, развитие творческого самовыражения.	Фонограмма

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