

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»
Краснощёковского района Алтайского края

«Принято»
на заседании МО
Протокол №1 _
от 25.08.2023

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Краснощёковская СОШ №1»

_____ /М.П.Мозговая

Приказ № 182/1 от от
25.08.2023

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Ритмика» 1-4 класс
(Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования
образования)
2023-2024 учебный год

Составитель: Рогонова Т.В

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для обучающихся с УО (1 - 4 класс) и составлена в соответствии с

- ФЗ-273 «Об образовании в РФ»,
- требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
- с учётом планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1

В системе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) курс «Ритмика» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

У детей с легкой умственной отсталостью наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойных лирических мелодий, и плясовой, и маршевой музыки). Детям свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных пьес и песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям вообще.

У детей с легкой умственной отсталостью нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика.

Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а заторможенным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с умственной отсталостью является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма как их стержня.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой

моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

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 с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Цель: развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях

- Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
- Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.
- Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений.
- Развивать координацию движений.
- Развивать умение слушать музыку.
- Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.
- Развивать творческие способности личности.
- Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

Общая характеристика коррекционного курса

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений;

коррекция – развитие двигательной памяти;

коррекция – развитие внимания;

формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);

развитие пространственных представлений и ориентации;

развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления:

развитие наглядно-образного мышления;

развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций:

развитие умения сравнивать, анализировать;

развитие умения выделять сходство и различие понятий.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности;

воспитание самостоятельности принятия решения;

формирование устойчивой и адекватной самооценки;

формирование умения анализировать свою деятельность.

Развитие речи: развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия.

Формы организации учебных занятий

Основной формой организации учебных занятий является урок.

(1 час в неделю) 34 часов

Содержание коррекционного курса

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег по ориентирам. Построение и перестроение. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Упражнения для кистей рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах. Игра на музыкальных (детских) инструментах.

Музыкальные игры.

Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам). Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения.

Знакомство с танцевальными движениями. Разучивание детских танцев.

Личностные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
- Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
- Принимать участие в творческой жизни коллектива.

2 класс

- Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
- Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

3 класс

- Осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Владение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование эстетических потребностей и чувств;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

4 класс

- Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения / нарушения моральной нормы.
- Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой

деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств средствами ритмики.

- Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Тематическое планирование

1 класс

№\п	Тема раздела	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	7	https://vk.com/game_dance
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	6	https://vk.com/game_dance
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	7	https://vk.com/game_dance
4	Музыкальные игры.	6	https://vk.com/game_dance
5	Танцевальные упражнения.	7	https://vk.com/game_dance
	Итого:	33	

Тематическое планирование 2 класс

1	Вводное занятие	1	https://vk.com/game_dance
2	Упражнения на ориентировку в пространстве.	4	https://vk.com/game_dance
3	Ритмико-гимнастические упражнения.	6	https://vk.com/game_dance
4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	6	https://vk.com/game_dance
5	Игры под музыку.	6	https://vk.com/game_dance
6	Танцы и пляски	10	https://vk.com/game_dance
7	Обобщающее занятие	1	https://vk.com/game_dance
	Итого:	34	

Тематическое планирование 3 класс

1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	7	https://vk.com/game_dance
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	6	https://vk.com/game_dance
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	7	https://vk.com/game_dance
4	Игры под музыку	7	https://vk.com/game_dance
5	Танцевальные упражнения.	7	https://vk.com/game_dance
	Итого:	34	

Тематическое планирование 4 класс

1	Ритмика и элементы музыкальной грамоты	7	https://vk.com/game_dance
2	Танцевальная азбука	6	https://vk.com/game_dance
3	Танец	7	https://vk.com/game_dance
4	Беседы по хореографическому искусству	7	https://vk.com/game_dance
5	Творческая деятельность	7	https://vk.com/game_dance

	Итого:	34	

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть		
1	Введение. Техника безопасности на уроках ритмики.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве Перестроение в круг из шеренги, цепочки	1
3	Упражнения на ориентировку в пространстве Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения.	1
5	Танцевальные упражнения, движения.	1
6	Движения с предметами во время ходьбы	1
7	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, притопы	1
8	Игры под музыку	1
9	Танцевальные упражнения Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте	1
2 четверть		
10	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1
11	Танцевальные упражнения. Пскоки с продвижением, бег легкий, на полупальцах	1
12	Танцевальные упражнения. Прямой галоп, маховые движения рук	1
13	Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на одной и двух ногах, прямой, боковой галоп	1
14	Танцевальные упражнения. Круговой галоп, маховые движения рук	1
15	Игры под музыку	1
16	Танцевальные упражнения. Пляска «Пальчики и ручки»	1
3 четверть		
17	Танцевальные упражнения. Пляска «Пальчики и ручки»	1
18	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений	1
19	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение несложных упражнений на металлофоне	1
20	Игры под музыку.	1
21-22	Танцевальные упражнения. Пляска «Стуколка»	2
23	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	1
24-25	Танцевальные упражнения. Пляска «Подружились»	2
4 четверть		

26	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение несложных упражнений на металлофоне	2
27-28	Танцевальные упражнения. «Пляска с султанчиками»	2
29	Игры под музыку.	1
30	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1
31-32	Танцевальные упражнения. «Пляска с притопами»	2
33	Обобщающий урок.	1

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ п/п	1 четверть	
1	Введение. Техника безопасности на уроках ритмики	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1
3	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала, построение в шеренгу.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1
5	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца для 1 класса, знакомство с танцевальными движениями: поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	1
6	Упражнения на ориентировку в пространстве. Бег вдоль стен с четкими поворотами на углах, построение в колонну, круг.	1
7	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением.	1
8	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Игры под музыку Круговое движение кистью (напряженное и свободное) Игры под музыку	1
9	Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	1
2 четверть		
10	Танцевальные упражнения. Высокий, мягкий, пружинящий шаг	1
11	Танцевальные упражнения Легкие поскоки, прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	1
12	Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба, кружение.	1
13	Танцевальные упражнения. Переменные притопы, «ковырялочка», прямой, боковой галоп	1
14	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски с сменой положения рук: руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди, подбоченившись	1
15	Игры под музыку.	1
16	Игры со словом.	1
3 четверть		
17-18	Танцевальные упражнения. Пляска «Зеркало», «Ой, хмель, мой хмелек».	2

19	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений	1
20	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение несложных упражнений на металлофоне, ксилофоне.	1
21	Игры под музыку Игры со словом	1
22-23	Танцевальные упражнения. «Парная пляска», чешская народная мелодия.	2
23	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц	1
24-25	Танцевальные упражнения «Хлопки». «Полька», муз. Ю. Слонова.	2
26	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение несложных упражнений на металлофоне, барабане, бубне.	1
27-28	Танцевальные упражнения «Русская хороводная пляска», русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».	2
29	Игры под музыку. Игры со словом.	1
30	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения	1
31	Танцевальные упражнения. «Парная пляска», чешская народная мелодия (повторение)	1
32	Танцевальные упражнения. «Хлопки». «Полька», муз. Ю. Слонова (повторение)	1
33	Танцевальные упражнения. «Русская хороводная пляска», русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку». (повторение)	1
34	Танцевальные упражнения. Пляски, игры под музыку по желанию обучающихся.	1

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть		
1	Чередование ходьбы с приседанием.	1
2	Ходьба на носках	1
3	Ходьба широким и мелким шагом.	1
4	Общеразвивающие упражнения.	1
5	Упражнения с султанчиками.	1
6	Плясовые движения.	1
7-8	Игра на металлофоне.	2
9	Обобщающий урок.	1
2 четверть		
10	Построение в колонны по три.	1
11	Перестроение из большого круга в маленькие.	1
12	Танец в парах	1
13	Танцевальные движения по кругу с предметами.	1
14	Исполнение различных ритмов на барабане.	1
15	Исполнение различных ритмов на барабане.	1
16	Обобщающий урок.	1
3 четверть		
17	Построение в колонны и шеренги.	1
18	Шаг на носках.	1
19	Широкий и высокий бег.	1
20	Боковой галоп.	1
21	Приставные шаги с приседанием.	1
22	Присядка и полуприсядка на месте.	1
23	Поскоки парами.	1
24	Танцевальные движения.	1
25	Танцевальные движения.	1
26	Обобщающий урок.	1
4 четверть		
27-28	Подвижные игры с пением.	2
29	Движение парами по кругу.	1
30	Шаг польки парами.	1
31	Игра на металлофоне.	1
32	Игра на ложках	1
33	Танец с игрой на ложках.	1
34	Обобщающий урок.	1

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1 четверть		
1	Игра «Кто быстрее». Построение. Общеразвивающие упражнения.	1
2	Танец «Пальчики и ручки». Ритмико-гимнастические упражнения.	1
3	Прохлопывание ритмического рисунка. Общеразвивающие упражнения. Танец «Пальчики и ручки»	1
4	Ориентировка в направлении движений вперед, назад. Танцевальные упражнения.	1
5	Легкий бег. Игра «Кто быстрее возьмет мяч». Ритмико-гимнастические упражнения.	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Кто быстрее».	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Танец «Пальчики и ручки».	1
8	Упражнение на ориентировку в пространстве.	1
9	Танец «Пальчики и ручки». Упражнение на ориентировку в пространстве.	1
2 четверть		
10	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Общеразвивающие упражнения. Игра под музыку.	1
11	Танец «Прямой галоп». Общеразвивающие упражнения.	1
12	Упражнение на координацию движения. Танец «Прямой галоп».	1
13	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Построение в круг.	1
14	Танец. Упражнение на ориентировку в пространстве.	1
15	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Танец «Пальчики и ручки». Игра под музыку.	1
16	Упражнение с детскими музыкальными инструментами.	1
3 четверть		
17	Ходьба с отбрасыванием ноги вперед. Танцевальные упражнения: «Прыжки».	1
18	Общеразвивающие упражнения. Игра с пением «Васька кот». Танец «Стукалка».	1
19	Ходьба с оттягиванием носка. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
20	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием ноги.	1
21	Легкий бег. Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Танец «Пальчики и ручки».	1
22	Легкий бег. Повороты тела вправо – влево.	1
23	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Игра под	1

	музыку.	
24	Танец «Стукалка». Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
25	Выполнение движений с предметами во время ходьбы. Игра под музыку.	1
26	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Музыкальные игры с предметами.	1
4 четверть		
27-28	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танец «Пляска с притопами».	2
29	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку.	1
30	Упражнения с музыкальными инструментами.	1
31	Танец «Пляска с притопами». Упражнения на координацию движения.	1
32	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения с музыкальными инструментами.	1
33	Танец «Пляска с притопами». Игра «Пальчики и ручки». Повторение.	1
34	Обобщающий урок	1

Лист внесения изменений в рабочую программу курса
« Ритмика » в 1-4 классе
Учитель Рогонова Т. В.
Суетская СОШ

Приказ, причина коррекции	Класс	Тема	Количес тво по рабочей програ ме	Количес тво часов по факту	Корректирующие мероприятия, комментарий

