

## Приложение №5 к ООП – ОП НОО

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа №1»  
Камышловского городского округа имени Героя Советского  
Союза Бориса Самуиловича Семенова

МАОУ Подписано  
"ШКОЛА" цифровой  
№ 1" КГО подписью: МАОУ  
"ШКОЛА № 1" КГО  
Дата: 2021.04.19  
17:59:07 +05'00'

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 68 от 28.08.2020

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ «Школа №1» КГО  
С.А. Вильд  
Приказ №226-О от 28.08.2020г.



# Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Уровень образования: начальное общее образование

Стандарт: ФГОС

Уровень изучения предмета: Базовый

Нормативный срок изучения предмета: 1 год

Направление: спортивно-оздоровительное

## **Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная программа по курсу внеурочной деятельности «Ритмика» составлена для учащихся с ОВЗ на основе:

- ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ (ЗПР), утверждённого приказом Министерства образования и науки от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

- ФГОС НОО, утвержденного приказом №373 Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г.

- АООП НОО МАОУ “Школа №1”КГО

-Авторской программы Н.А. Цыпиной «Ритмика».

Программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» учитывает особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ, содержит требования к организации учебных занятий по предмету и составлена в соответствии с принципами коррекционной педагогики. При разработке программы учитывались специфические особенности обучения детей с ограниченными возможностями здоровья. Все обучающиеся с ОВЗ испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные разными недостатками: формирование высших психических функций (отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов); замедленный темп, либо неравномерное становление познавательной деятельности; трудности произвольной саморегуляции; нарушения речевой и мелкой ручной моторики; нарушения или недостаточно сформированные зрительное восприятие и пространственная ориентировка; снижение умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом; формирования самоконтроля; обучаемость удовлетворительная, но

часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния ребенка. Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим выделены образовательные потребности как общие для всех обучающихся с ограниченными возможностями, так и специфические. К общим потребностям относятся:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

- раннее получение специальной помощи средствами образования;- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;

- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;

- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Специфические образовательные потребности:

- увеличение сроков освоения адаптированной образовательной программы;- наглядно-действенный характер содержания образования;

- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

**Целью курса «Ритмика»** является развитие музыкальных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

**Основными задачами предмета являются:**

- приобщение к музыке;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- развитие физических данных, координации, ориентировки в пространстве;
- активизация творческих способностей;
- психологическое раскрепощение;

- формирование умений соотносить движение с музыкой;
- приобретение общетеоретической грамотности, предполагающей знания основ хореографического и музыкального искусства;
- обучение творческому использованию полученных умений и практических навыков;
- развитие художественного вкуса, фантазии;
- воспитание внимания, аккуратности, трудолюбия.

Цель коррекционно-развивающей работы предполагает коррекцию и развитие пробелов в знаниях. Эта цель ориентирована на активизацию тех психических функций, которые будут максимально задействованы на занятии.

Коррекционные задачи:

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие артикуляционной моторики.

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов

(цвет, форма, величина);

- развитие пространственных представлений ориентации;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти;
- развитие фонетико-фонематических представлений, формирование

звукового анализа.

3. Развитие основных мыслительных операций:

- навыков соотносительного анализа;
- навыков группировки и классификации (на базе овладения

основными родовыми понятиями);

- умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;
- умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

#### 4. Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логическиесвязи между предметами, явлениями и событиями).

5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (релаксационныеупражнения для мимики лица, драматизация, чтение по ролям и т.д.).

6. Развитие речи, овладение техникой речи.

7. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

8. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Данный курс предназначен для учащихся 1-4 классов и рассчитан на 34 часа в год. В случае карантинных мероприятий, при угрозе возникновения и (или) возникновения отдельных чрезвычайных ситуаций занятия по курсу внеурочной деятельности возможно организовать с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

**Личностные:** знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность коценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушенияморальной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетическойтворческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализациятворческого потенциала в процессе

выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

### **Метапредметные результаты**

Обучающийся с ОВЗ научится:

#### **регулятивные**

✓ преобразовывать практическую задачу в познавательную; ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

*Получит возможность научиться*

целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

#### **познавательные**

✓ правильно и быстро находить нужный темп ходьбы и бега

*Получит возможность научиться*

правильно и быстро находить нужный темп ходьбы и бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

#### **коммуникативные**

✓ продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

*Получит возможность научиться*

✓ с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

✓ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

### **Предметные результаты**

✓ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.

*Получит возможность научиться*



√ Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже вовремя веселой, задорной пляски ; различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность учащихся. Занятия ритмикой способствуют формированию положительных качеств личности, создают благоприятные условия для развития творческого воображения детей. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение, основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляется также на занятиях физкультурой и музыкой.

**1. Ритмико-гимнастические упражнения** Ходьба, бег, подскоки, прыжки под музыку. Передача в движении шагом различного характера музыки, ритмичного темпа, различной силы звучания. Перестроения в соответствии с изменением звучания музыки (ходьба, бег) друг за другом, по одному, в рассыпную, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг  
Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте, продвижения на носках, пятках, с прыжком; шаг (подскоки) на месте, вокруг себя, вправо, влево. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (приседания, полуприседания, наклоны вперед, вправо, влево, назад, галоп) Игры, эстафеты, упражнения с предметами: мячом, обручем, скакалкой, гимнастической палкой. Прыжки и шаги под музыку через скакалку, палку. Бег между кеглями.

**2. Ритмические упражнения с детскими звучащими предметами.** Знакомство с звучащими инструментами и их возможностями. Исполнение простых ритмических рисунков на детских звучащих предметах. Выделение сильных долей в музыкальных произведениях. Исполнение музыкальных фраз.

**3. Импровизация движений на музыкальные темпы, игры под музыку.** Свободное естественное движение под четко ритмическую



музыку. Изменениенаправления и формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки. Простейшие подражательные движения под музыку (мышки, лисы, кошки, медведя, полёт птички, деревья под ветром, цветка и т.д.), инсценировка детских песен. Народные пляски и современные танцевальные движения. Элементы танца, простые танцевальные шаги: с носка на пятку, на полупальцах, свысоким поднятием бедра, на пятках, топающие на всей ступне, приставной шаг, галопы, шаг «польки», в сторону, вперед. Простые танцевальные движения (притопы, кружение через правое плечо споднятыми руками, кружение парами, поклоны – на месте и с движениями) Групповые движения: «Звездочка», «Окошко», кружение парами, смена партнеров, цепочка, ручеек, свеча, закрутки. Положение рук в парных и групповых движениях. Элементы русского танца. Положения рук в танце, Ходы (девичий и мужской); навыки обращения с платком. Простые русские движения: присядка, простая «Веревочка», «Припадание».

### Тематическое планирование

№п/п		Основные элементы
1	Подготовительные упражнения. Техника безопасности на занятиях .	Полет птиц: плавные движения рук, ходьба на носочках «клином». Змейка по диагонали. Простой спокойный шаг.
2	Подготовительные упражнения. Основные виды движения	Вращение вокруг себя на носочках (кружение в воздухе листьев), свободное вращение по залу, плавные движения рук, легкое приседание с опусканием головы и рук
3	Танцевальная фантазия. Темп в музыке	Игра «Море волнуется».
4	Разминка Темп в музыке	Игра «Замри».
5	Движения с гимнастическими палками «Моя осанка»	Упражнения с палками в сочетании с речевым текстом. Игра «Повтори за мной».
6	Игра. «Успей повторить».	Ноги на ширине плеч - поворот и наклоны с палками. Игра «Самый ловкий».
7	Ритмический рисунок.	Игра «Ты мне – я тебе»
8	Длительности в ритмическом рисунке. Танец «Утята»	Делай как я, повтор движений за ведущим
9	Динамика в музыке. Танец «Аист»	Образование круга, внутренний круг и внешний, переплетение рук

		«корзиночка», шаг «припадание», переплетение рук за спиной.
10	Форма в музыкальном произведении.	переменный шаг, смена линий местами(проходят сквозь линии правым или левым плечом).
11	Динамические оттенки.	Большой круг, (д) – стоят лицом к центру, (м)– спиной, движения (д) –по часовой стрелке,(м) – против, при встрече меняют руки
12	Форма в музыке Народные и современные танцы	Стоя в две линии ( в шахматном порядке ) 1-я линия идет назад и встает на место 2-йлинии, а вторая линия огибая первую, встает на ее место.
13	Танец «Сударушка». Техника выполнения движений	Вращение в паре, поворот (д) под рукой (м) походу танца
14	Танец.«Сударушка».	До –за –до , (м) поворот влево, (д) поворот вправо.
15	Танец.«Сударушка».	Два тройных шага с ударом, шаги сопровождаются плавными движениями рук .Боковой шаг с притопом. Правые руки -«свечой», левые - под локоть.
16	Закрепление.«Сударушка»	Повторение танца.
17	«Прыжки через палку(гимнастическую)	Прыжки на двух ногах, на одной, прыгать делая повороты в воздухе.
18	Прыжки через палку(гимнастическую)	Прыжки по двое на двух ногах, подбегать под веревку вдвоем.
19	«Прыжки через короткую скакалку».	Прыжки со скрещенными ногами, прыжки на одной ноге, держать другую вытянутой вперед, бегать со скакалкой одновременно вращать и прыгать через нее.
20	«Прыжки через короткую скакалку».	Прыгать через скакалку в боковом направлении, прыгать через скакалку, держа оба конца ее одной рукой и описывая скакалкой круги по полу.
21	Танцевальная композиция «В сказочной стране».	-два концентрических круга; - движения в паре «кружения»; - плавные круговые взмахи руками поочередно; -«воротики». Игра «Три движения».
22	Танцевальная композиция. «В сказочной стране»	- колонна; - две колонны; - кружение; - фигуры по представлению. Игра «Воздух, вода, земля, ветер»
23	Танцевальная композиция. «Летка Енька»	- «звездочка»; - прыжки в паре. Игра «Карлики и великаны».
24	Закрепление.	Игра «Я ищу тебя».

25	Танец. «Буратино»	движения по диагонали; - движение «волна» - собираем цветы». - плетем веночек из цветов; - одеваем на голову своей паре. Игра « Повтори-ка»
26	Танец. «Буратино»	- движения с венком из цветов в руках (поднимаем руки к солнцу, на носочках вращаемся вокруг себя влево, вправо) - припадание влево, вправо. Игра «Что изменилось»
27	Танец. «Буратино»	- круг большой; - два маленьких; - змейка с воротцами; - концовка с поклоном. Игра «Нос – Ухо – Нос»
28	«Ритмические фантазии».«Цыганочка»	Круг, в центре круга трое детей с бубнами. Ритмичные удары в бубны, остальные танцуют, используя знакомые движения. Игра «Найди бубен»
29	Танец «Петрушек».	Подскоки вправо, влево; - Сидя на полу, 2 раза удары ладонями рук об пол сбоку от себя; 2 раза перед собой; 2 раза над головой. - ритмичные повороты корпуса вправо, влево, встряхивая кистями рук, как бы «звения бубенчиками»
30	«Пляска клоунов».	Галоп вправо 3 притопа, влево 3 притопа, поворот вокруг себя, кувырок, «чехарда», - «колесо», «бочонок».
31	«Музыкальные игры».«Дискотека».	Использование свободных танцевальных движений Изобразить ансамбль, подтанцовка. Индивидуальные исполнители
32	«Мультяшки».	Изобразить любого героя мультфильма, придумать для него одно характерное движение или несложный танец.
33	Закрепление	
34	Закрепление.	

Оборудование , необходимое для занятий: гимнастические палки, скакалки, мячи, кегли; музыкальный центр.