



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа №17 Невского района Санкт-Петербурга
192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1
тел. 417-55-58 тел./факс 417-55-60
ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
Протокол № 1
от « 31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 77-ш от «01» сентября 2023
Директор ГБОУ школа № 17
Невского района Санкт-Петербурга
С.В. Сандеева

Рабочая программа
внеурочной деятельности

Направление : «Художественно-эстетическая творческая деятельность»

Коррекционно-развивающая область: «ритмика»

Вид программы: Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

5 а класс

Разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1

Составила: Малецкая К.Г.

Санкт-Петербург 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «ритмика» для обучающихся 5 а класса Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) реализует требования в «Спортивно-развивающая область» области Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (принята решением Педагогического совета - протокол №... от 2023 года, с учетом мнения родителей - протокол № ... от 2023 года. Утверждена директором ГБОУ № 17 Невского района СПб – приказ № ... от 2023 года.) (далее – АООП УО). Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы №17 Невского района Санкт-Петербурга и другими Локальными актами школы № 17.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным ежегодным приказом по образовательному учреждению №17 и списком учебников, допущенных и рекомендованных к использованию Минпросвещения России в образовательном процессе.

Цель: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования, формирование творческой личности, способной и стремящейся к познанию и созидательному преобразованию окружающего мира.

Задачи:

- **Развитие музыкальности:**

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки.
- развитие чувства ритма.
- развитие музыкальной памяти.

- **Развитие двигательных качеств и умений:**

- развитие точности, координации движений.
- развитие гибкости и пластичности.
- формирование правильной осанки.
- развитие умения ориентироваться в пространстве.
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.
- развитие общей и речевой моторики.
- воспитание чувства такта.

- **Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:**

- развитие творческого воображения и фантазии.
- развитие способности к импровизации.

- **Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- развитие восприятия, внимания, памяти.

- **Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сопереживать другому.
- воспитание умения вести себя в группе во время движения.
- воспитание чувства такта
- привитие навыков участия в коллективной и творческой деятельности.

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями программа может быть скорректирована.

Направление внеурочной деятельности	Название курса внеурочной деятельности	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
Художественно-эстетическая творческая деятельность	Ритмика	34	1

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями программа может быть скорректирована

2. Планируемые личностные результаты освоения учебного курса и предметные Личностными результатами является формирование следующих умений:

- Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.
- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить, как хорошие или плохие;
- называть и объяснять свои чувства и ощущения, объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- самостоятельно и творчески реализовывать собственные замыслы.

• Предметные результаты

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">- умение выполнять действия по инструкции учителя, проявлять инициативу и элементы самостоятельности в обучении;- рассчитывать на первый, второй для последующего построения в две колонны, шеренги;- соблюдать правильную дистанцию в колонне по два;- совместно с учителем выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;- совместно с учителем передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;	<ul style="list-style-type: none">- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;- самостоятельно выполнять

<ul style="list-style-type: none"> - повторять отдельные ритмы, заданные учителем; - ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - участие в музыкально-концертной жизни класса, школы. 	<p>требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; - передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; - повторять любой ритм, заданный учителем; - задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами). - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.
--	---

3. Содержание курса внеурочной деятельности.

№	Название темы	Всего часов
1.	Общеразвивающие упражнения для подготовки к усвоению учебного курса.	5
2.	Сюжетно-игровые танцы	5
3.	Танцевальные упражнения, направленные на развитие координации.	6
4.	Танец «Вальс»	5
5.	Танцевально-ритмические упражнения с элементами аэробики.	5
6.	Танец «Boogy-Boogy»	4
7.	Танцевальное сопровождение на развитие координации	3
8.	Урок смотр знаний	1
Итого	Всего часов	34

Раздел	Содержание раздела
Упражнения на ориентировку в пространстве	<p>Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.</p> <p>Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.</p>
Ритмико-гимнастические упражнения	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты</p>

	<p>туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.</p> <p><i>Упражнения на координацию движений.</i> Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.</p> <p><i>Упражнения на расслабление мышц.</i> Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.</p>
Игры под музыку	<p>Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с</p>

	воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.
Танцевальные упражнения	Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные подскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

4. Материально-техническое обеспечение, необходимое для реализации программы:

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

Литература и средства обучения

1. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
2. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984..
4. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
5. Касицина М.А., Бородина И.Г. Коррекционная-ритмика. – М.: ГНОМ и Д, 2005.
6. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
7. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
8. Ионова И.И. Программа для уроков ритмики в начальных классах всей типов школ. Казань, 2003г.

5. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Класс: 5 а на 2023-2024 уч. год

№	Название раздела	Дата план	Дата коррекции	Тема занятия	Содержание видов деятельности
1	Общеразвивающие упражнения для подготовки к усвоению учебного курса.			Вводное занятие. Техника безопасности на уроке.	Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.
2				Танцевально-ритмическая разминка. Постановка корпуса. Основные правила.	Комплекс упражнений в виде степ-аэробики.
3				Позиции рук. Позиции ног. Основные правила Общеразвивающие упражнения под музыку.	Комплексы ОРУ различной координационной сложности, с предметами. Игры и упражнения на свободу движения. Ритмические цепочки.
4				Общеразвивающие упражнения с предметами.	
5				Ритмико-гимнастические упражнения.	
6		Сюжетно-игровые танцы.			Танец «Charlstone» Основные движения

7				Танец «Charlstone» Танец полностью	
8				Танец «ча-ча-ча». Основные движения	Разучивание сюжетно-игрового танца.
9			Танец «ча-ча-ча». Разучивание комбинации		
10			Танец «ча-ча-ча». Разучивание комбинации		
11	Танцевальные упражнения, направленные на развитие координации.			Разминка под музыку. Общеразвивающие упражнения.	
12				Упражнения на развитие координации движений рук	Комплексы упражнений с предметами, с изменением направления движения, под музыку различного характера. Этюды на развитие фантазии, воображения
13				Упражнения на развитие координации движений ног	
14				Танцевально-ритмические упражнения с мячами.	
15				Танцевально-ритмические упражнения в движении.	
16				Двигательные импровизации под музыку	

17	Танец «Вальс»			Танец «Вальс» Основные движения	Общее представление о танце, основные движения в танце, элементы танца, приглашение к танцу, танец полностью.
18				Танец «Вальс» Направление движений	
19				Танец «Вальс» Разучивание комбинации	
20				Танец «Вальс» Репетиция	
21				Танец «Вальс» Танец полностью	
22	Танцевально-ритмические упражнения с элементами аэробики.			Танцевально-ритмическая разминка.	Степ-аэробика.
23				Общеразвивающие упражнения с мячом.	Комплексы упражнений под музыку различного характера с использованием предметов и без. Образные хореографические упражнения
24				Общеразвивающие упражнения.	
25				Упражнения на координацию движений рук.	Комплексы упражнений с изменением положения тела, с изменением направления движения, под музыку различного характера.
26				Упражнения на координацию движений ног.	
27	Танец «Boogy-Voogy»			Танец «Boogy-Voogy» Основные движения	Общее представление о танце, направления движений в танце, элементы танца, танец полностью.
28				Танец «Boogy-Voogy» Направления движения	

29				Танец «Boogy-Voogy»» Разучивание комбинации	
30				Танец «Boogy-Voogy»Танец полностью	
31	Танцевальное сопровождение сюжетного произведения.			Я – герой сказки.	Имитация любимого героя сказки под музыку.
32				Сюжетно-игровое занятие.	«Разыгрывание» ситуации (сюжета) под музыкальное сопровождение произведения.
33				Сюжетно-игровое занятие. Этюды	«Разыгрывание» ситуации (сюжета) под музыкальное сопровождение произведения.
34				Урок-смотр знаний.	Подведение итогов года.

