



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)

6 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 6 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.

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
<p>- умение выполнять действия по инструкции учителя, проявлять инициативу и элементы самостоятельности в обучении;</p> <p>- рассчитывать на первый, второй для последующего построения в две колонны, шеренги;</p> <p>- соблюдать правильную дистанцию в колонне по два;</p> <p>- совместно с учителем выполнять требуемые</p>	<p>- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;</p> <p>- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</p> <p>- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</p> <p>- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</p> <p>- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность,</p>

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

### 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-Voogy»	4
7.	Танцевальное сопровождение сюжетного произведения	3
8.	Урок смотр знаний	1
Итого	Всего часов	34

Раздел	Содержание раздела
<p>Упражнения на ориентировку в пространстве</p>	<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>
<p>Ритмико-гимнастические упражнения</p>	<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 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.</p> <p>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,</p>

	<p>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 воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.</p>
Танцевальные упражнения	<p>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.</p>

#### 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: 6 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.	Ритмико-гимнастические упражнения с предметами, под музыку разного характера.
6				Танец «Ча-ча-ча» Основные движения	

7	Сюжетно-игровые танцы.			Танец «Ча-ча-ча» Разучивание комбинации.	Общее представление о танце, элементы танца, направление движений в танце. Танец полностью.
8				Танец «Ча-ча-ча». Танец полностью.	
9				Танец «я и мир вокруг нас», «Шаг», «волк и заяц». Разучивание комбинации	
10				Танец «я и мир вокруг нас», «Шаг», «волк и заяц». Разучивание комбинации	
11	Танцевальные упражнения, направленные на развитие координации.			Разминка под музыку, упражнения на координацию.	Сюжетно-игровая разминка под музыку.
12				Упражнения на развитие координации движений рук	
13				Упражнения на развитие координации движений ног	
14				Танцевально-ритмические упражнения с мячами.	
15				Танцевально-ритмические упражнения в движении.	
					Комплексы упражнений с предметами, с изменением направления движения, под музыку различного характера. Этюды на развитие фантазии, воображения

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.	Комплексы упражнений с изменением положения тела, с изменением направления движения, под музыку различного характера.
26				Упражнения на координацию движений. Растяжка.	
27	Танец «Boogy-Voogy»			Танец «Boogy-Voogy» Основные движения	

28				Танец «Boogy-Voogy»Направления движения	Общее представление о танце, направления движений в танце, элементы танца, танец полностью.
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.



