



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)

1 б класс (1 год обучения)

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного 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 1 б (2 год обучения) класса 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	33	1

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

## 2. Планируемые результаты освоения учебного курса.

**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 неповторимый 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"><li>- умение выполнять действия по инструкции учителя, проявлять инициативу и элементы самостоятельности в обучении;</li><li>- рассчитывать на первый, второй для последующего построения в две колонны, шеренги;</li><li>- соблюдать правильную дистанцию в колонне по два;</li><li>- совместно с учителем выполнять</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;</li><li>- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li><li>- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li></ul>

<p>требуемые 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</li> <li>- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;</li> <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 учебного курса.

№	Название темы	Всего часов
1.	Общеразвивающие упражнения для подготовки к усвоению учебного курса.	5
2.	Танец «Вару-Вару»	2
3.	Танец «Мамонтенок»	3
4.	Танцевальные упражнения, направленные на	7

	развитие координации.	
5.	Танец «Сударушка»	4
6.	Танцевально-ритмические упражнения с элементами аэробики.	5
7.	Танец «Полька»	4
8.	Танцевальное сопровождение сюжетного произведения.	2
9.	Урок смотр знаний	1
Итого	Всего часов	33

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 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</p>

	<p>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.</p>

	Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.
Танцевальные упражнения	Повторение элементов танца по программе 1 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, 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., Конова 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: 1 б (2 год) 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.	Комплекс упражнений в виде степ-аэробики.
3				Позиции рук, позиции ног.	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 «Вару-Вару»			Танец «Вару-Вару»: основные движения	Общее представление о танце, элементы танца, направление движений в танце. Танец полностью.
7				Танец «Вару-Вару»: танец полностью	
8	Танец «Мамонтен			Танец «Мамонтенок»: основные движения	Разучивание сюжетно-игрового танца.
9				Танец «Мамонтенок»: разучивание комбинаций	

10	ок»			Танец «Мамонтенок»: танец полностью	
11	Танцевальны ые упражнения, направленн ые на развитие координац ии.			Разминка.	Сюжетно-игровая разминка под музыку.
12				Упражнения на развитие координации движений рук	Комплексы упражнений с предметами, с изменением направления движения, под музыку различного характера в форме этюдов
13				Упражнения на развитие координации движений ног	
14				Танцевально-ритмические упражнения с мячами.	
15				Танцевально-ритмические упражнения в движении.	
16				Упражнения на развитие координации движений.	
17				Двигательные импровизации под музыку	Общее представление о танце, основные движения в танце, элементы танца, приглашение к танцу, танец полностью.
18	Танец «Сударушка»			Танец «Сударушка»: основные движения	
19				Танец «Сударушка»: направления движения	
20				Танец «Сударушка»: разучивание комбинаций	
21				Танец «Сударушка»: танец полностью	

22	Танцевальн о-			Танцевально-ритмическая разминка.	Степ-аэробика.
23	ритмическ ие			Общеразвивающие упражнения с мячом	Комплексы упражнений под музыку различного характера с использованием предметов и без.
24	упражнения с			Общеразвивающие упражнения.	
25	элементам			Упражнения на координацию движений.	
26	и аэробики.			Упражнения на гибкость.	
27	Танец			Танец «Полька»: основные движения	Общее представление о танце, направления движений в танце, элементы танца, танец полностью.
28	«Полька»			Танец «Полька»: разучивание комбинаций	
29				Танец «Полька»: направления движений	
30				Танец «Полька»: танец полностью	
31	Танцевальн ое			Я – герой сказки.	Имитация любимого героя сказки под музыку.
32	сопровожд ение сюжетного произведен ия.			Сюжетно-игровое занятие.	«Разыгрывание» ситуации (сюжета) под музыкальное сопровождение. Производство.
33				Урок-смотр знаний.	Подведение итогов года.





