



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)

4 б 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 4 б класса 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 результаты.**

**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**

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<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 перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</p> <p>- совместно с учителем передавать хлопками</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</p>

ритмический рисунок мелодии;

- 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.

концентрических кругах;

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- 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.	Танец «Chalstone»	2
3.	Танец «ча-ча-ча»	3
4.	Танцевальные упражнения, направленные на развитие координации.	7
5.	Танец «Вальс»	4
6.	Танцевально-ритмические упражнения с элементами аэробики.	5
7.	Танец «Boogy-Voogy»	4
8.	Танцевальное сопровождение сюжетного произведения.	3
9.	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</p>

	<p>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. 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</p>

	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.
Танцевальные упражнения	Повторение элементов танца по программе 4 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., 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: 4 б 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	Танец «Chalstone»			Танец «Chalstone» Основные движения	Общее представление о танце, элементы танца, направление движений в танце. Танец полностью.
7				Танец «Chalstone» Танец полностью	
8	Танец «ча-			Танец «ча-ча-ча» Основные движения	Разучивание сюжетно-игрового танца.

9	ча-ча»			Танец «ча-ча-ча» Разучивание комбинаций	
10				Танец «ча-ча-ча» Танец полностью	
11	Танцевальн			Разминка. Общеразвивающие упражнения	Сюжетно-игровая разминка под музыку.
12	ые упражнения,			Упражнения на развитие координации движений.	Комплексы упражнений с предметами, с изменением направления движения, под музыку различного характера в форме этюдов
13	направленн			Упражнения на развитие координации движений.	
14	ые на развитие			Танцевально-ритмические упражнения с мячами.	
15	координац			Танцевально-ритмические упражнения в движении.	
16	ии.			Упражнения на развитие координации и гибкости	
17				Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения	Общее представление о танце, основные движения в танце, элементы танца, приглашение к танцу, танец полностью.
18	Танец			Танец «Вальс» Основные движения	
19	«Вальс»			Танец «Вальс» Направления движения	

20				Танец «Вальс» Разучивание комбинаций	
21				Танец «Вальс» 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 рук		
26	и аэробики		Упражнения на координацию движений ног		
27	Танец			Танец «Boogy-Boogy» Основные движения	Общее представление о танце, направления движений в танце, элементы танца, танец полностью.
28	«Boogy- Boogy»			Танец «Boogy-Boogy» Разучивание комбинаций по отдельным элементам.	
29				Танец «Boogy-Boogy» Разучивание комбинаций	
30				Танец «Boogy-Boogy» Танец полностью	
31	Танцевальн ое			Я – герой сказки.	Имитация любимого героя сказки под музыку.
32	сопровожд ение			Сюжетно-игровое занятие.	«Разыгрывание» ситуации (сюжета) под музыкальное сопровождение. Производство.

33	сюжетного произведе ния.			Подвижные игры с музыкальным сопровождением	Подвижные игры, ведущей составляющей которых является музыкальное сопровождение
34				Урок-смотр знаний.	Подведение итогов года.



