

Приложение к образовательной программе  
Начального общего образования  
МОУ СШ № 1 Тракторозаводского района Волгограда»  
Приказ № 281 от 02.09.2024 г  
Директор МОУ СШ № 1  Е. Н. Медведева

Рабочая программа  
Курса внеурочной деятельности  
«Ритмика»  
1 «Д» класс

Волгоград 2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Рабочая программа учебного предмета «Ритмика» для 1 «Д» класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования для обучающихся с ОВЗ.

### **1. Пояснительная записка**

Программа создана на основе:

- Примерной адаптированной основной программе общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с ОВЗ.

#### **Цель программы:**

1. Формирование музыкально - двигательных навыков. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы.

#### **Образовательные:**

- учить основам музыкального движения;
- формировать умение создавать образ персонажа по поставленным задачам;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и самостоятельного выражения их под музыку.
- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;

#### **Коррекционно-развивающие:**

§ развивать у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

#### **Воспитательные:**

§ воспитывать культуру поведения;

§ воспитывать умения эмоционального выражения раскрепощенности и творчества в движениях.

### **2 Общая характеристика учебного предмета**

#### **Содержание программы**

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

## Основные типы учебных занятий:

урок изучения нового учебного материала;

урок закрепления и применения знаний;

урок обобщающего повторения и систематизации знаний;

урок контроля знаний и умений.

нетрадиционные формы уроков: интегрированный, урок-игра, практическое занятие, урок-презентация, урок-проект, урок-викторина, заочная экскурсия, урок-подарок от волшебника, живая газета, уроки -путешествия

урок -зачет

Основным типом урока является комбинированный.

## Виды и формы организации учебного процесса

коллективная;

фронтальная;

групповая;

индивидуальная работа;

работа в парах.

## 3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Предмет «Ритмика » входит в образовательную область «Коррекционная подготовка» учебного плана МКОУ «Починковской школы – интерната » .

Рабочая программа рассчитана : в 1 классе на 33 часа, 1 час в неделю.

## 4.Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа, оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

## 5. Результаты освоения учебного предмета.

### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

#### Минимальный уровень

##### *Учащиеся должны уметь:*

- готовиться к занятиям, входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение;
- ходить свободным естественным шагом;
- ходить и бегать по кругу;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения после показа учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

#### Достаточный уровень

##### *Учащиеся должны уметь:*

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### Личностные результаты:

Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Развитие двигательной активности;

Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала; осознавать роль танца в жизни ;

Развитие танцевальных навыков

#### Метапредметные

#### Познавательные

определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

умение ставить и формулировать проблемы;

навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

### Регулятивные

использование речи для регуляции своего действия;

адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

### Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

обращаться за помощью;

предлагать помощь и сотрудничество;

слушать собеседника;

договариваться и приходить к общему решению;

формулировать собственное мнение и позицию;

осуществлять взаимный контроль;

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## **6. Содержание учебного предмета, курса**

### *УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ*

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

### *РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### *УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ*

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

### *ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ*

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### *ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

**7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

№	Темы программного материала	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	7
2	Ритмико- гимнастические упражнения.	5
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	8
4	Игры под музыку.	6
5	Танцевальные упражнения.	7
	Всего	33

Тема	Виды основных учебной деятельности обучающихся
УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ	<p>Ходьба и бег Ориентировка в пространстве Работа над качеством выполнения упражнений Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Активизация внимания Слушание объяснений учителя Участие в совместных играх</p>
<i>РИТМИКО- ГИМНАСТИЧЕС КИЕ УПРАЖНЕНИЯ</i>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на координацию движений, на расслабление мышц. Участие в совместной творческой деятельности Работа над качеством выполнения упражнений Активизация внимания Слушание объяснений учителя Участие в совместных играх</p>
<i>УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМ И ИНСТРУМЕНТА МИ</i>	<p>Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, Выразительно-эмоциональное исполнение мелодий с простейшими элементами динамических оттенков. Участие в совместной творческой деятельности Игра на музыкальных инструментах</p>
<i>ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ</i>	<p>Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки Выполнение имитационных упражнений и игр, Работа над качеством выполнения упражнений Активизация внимания Слушание объяснений учителя Участие в совместных играх Участие в совместной творческой деятельности</p>
<i>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</i>	<p>Знакомство с танцевальными движениями Работа над качеством выполнения упражнений Активизация внимания Слушание объяснений учителя Участие в танцах</p>

## Календарно-тематическое планирование коррекционного курса «Ритмика» 1 «Д»

№	Тема урока	Цель и задачи урока, коррекционно-развивающая деятельность	Наглядный материал, оборудование	Кол-во часов	Дата
<b>1 четверть</b>					
1	Инструктаж по ТБ. Правильное исходное положение на уроках ритмики.	Формировать правильное положение на уроках ритмики. Уметь готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку.	Музыкальный центр.	1	03.09
2	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен.	Формировать правильность ходьбы и бега с высоким подниманием колен. Уметь ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.	Музыкальный центр.	1	10.09
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	Формировать перестроение в круг из шеренги и обратно. Уметь ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.	Музыкальный центр.	1	17.09
4	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	Формировать правильное выполнение простых движений. Уметь ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.	Работа музыкальными инструментами.	с 1	24.09
5	Упражнение на расслабление мышц.	Формировать готовность к расслаблению мышц.	Работа музыкальными инструментами.	с 1	01.10
6	Основные танцевальные правила танцевальной технологии.	Приветствие. Постановка корпуса. Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	Музыкальный центр. Коврик. Настенное зеркало.	1	08.10

7	Позиция рук. Основные правила. Позиция ног. Основные правила.	Научиться: качественно, ритмично выполнять разминку и правильно выполнять позиции, заданные учителем.	Музыкальный центр. Коврик. Настенное зеркало.	1	15.10
8	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. Познакомить с танцами народов РФ.	Познакомить с танцами народов РФ.	Музыкальный центр. Настенное зеркало.	1	22.10
9	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	Выполнение имитационных упражнений и игр. Работа над качеством выполнения упражнений. Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Научиться: творчески мыслить, обыгрывать любимых сказочных героев, показать движениями их характер, повадки.	Музыкальный центр. Настенное зеркало.	1	29.10
10	Позиции в паре. Основные правила. Танец «Диско». Элементы танца.	Выразительно-эмоциональное исполнение мелодий с простейшими элементами динамических оттенков. Участие в совместной творческой деятельности. Научиться: правильно и последовательно разучивать элементы танца. Работа в паре.	Музыкальный центр. Настенное зеркало.	1	05.11
11	Упражнения для улучшения гибкости.	Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на координацию движений, на расслабление мышц. Участие в совместной творческой деятельности.	Музыкальный центр. Коврики. Стульчики. Настенное зеркало.	1	12.11

12	Комбинация «Ладощки».	Выполнение имитационных упражнений и игр. Работа над качеством выполнения упражнений. Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Научиться: качественно, ритмично выполнять разминку и правильно исполнять танцевальные движения и переходы в позиции рук.	Музыкальный центр.	1	19.11
13	Разучивание позиций рук и ног. Игра «Группа смирно».	Выучить основные позиции рук и ног. Научится: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища, шеи, в положении сидя. Развитие ловкости, выразительности движений, развитие пластичности, гибкости, мягкости рук.	Музыкальный центр.	1	26.11
14	Три «кита» в музыке. Песня, танец, марш. Понятие о марше, ритмически й счет.	-Научить маршировать марш от других танцев, счет, темы марша, постукивание на счет 1,2,3,4 -Научится: выполнять не сложные элементы марша -Формирование навыков перестроения в пространстве зала, навыки координации рук и ног при ходьбе, развитие ритмического слуха, воспитание внимания, быстроты реакции, самостоятельности.	Музыкальный центр.	1	03.12
15	Фигуры в танце.	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.	Музыкальный центр. Гимнастический станок. Коврик. Настенное зеркало.	1	10.12

16	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	Музыкальный центр. Гимнастический станок.	1	17.12
17	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	Музыкальный центр.	1	24.12
18	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	Музыкальный центр. Гофрированный коврик. Гимнастический станок.	1	14.01
19	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус.	Музыкальный центр. Коврик.	1	21.01
20	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.	Гимнастическая лавочка. Гимнастический станок. Музыкальный центр.	1	28.01
21	Разучивание позиций рук и ног.	Выучить основные позиции рук и ног. Поднимание и опускание рук вперед по счёту. Хлопки в ладоши. Произвольные упражнения на воспроизведение музыки.	Музыкальный центр. Коврик.	1	04.02
22	Наклоны и повороты с хореографической	Наклоны корпуса в разных направлениях.	Музыкальный центр.	1	11.02

	точки зрения.				
23-24	Гимнастические элементы.	Рассмотреть несколько гимнастических элементов. Ритмические упражнения в различных комбинациях. Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.	Музыкальный центр. Гимнастический станок.	1	18.02 25.02
25-27	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку	Отрабатывать элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Музыкальный центр. Гимнастический станок.	3	04.03 11.03 18.03
28-30	Движение по линии танца.	Знакомство с танцевальными движениями. Работа над качеством выполнения упражнений. Активизация внимания. Научиться: качественно, ритмично выполнять движения по линии танца, выполнять перестроения по диагонали.	Музыкальный центр. Гимнастическая палка. Гимнастический станок.	3	08.04 15.04 29.04
31-33	Повторение пройденного материала	Повторение и закрепление пройденного материала.	Музыкальный центр. Гимнастическая палка. Гимнастический станок. Коврик.	3	06.05 13.05 20.05

### **8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

-музыкальные инструменты;

-технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка)

-музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, компакт-диски, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры, методическая литература).