

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Юго-Восточное управление

ГБОУ СОШ с.Герасимовка

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
начальных классов

_____ Казначеева Г.А.

Протокол №5
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

_____ Некрылова Е.Е.

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Саяпина Н.А.

Приказ №476
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

Предмет (курс) Ритмика

Количество часов 34 ч в год, 1 час в неделю

Составитель: Елизарова Н.К.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ФАОП УО,
- адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СОШ с. Герасимовка (вариант 1);
- на основе авторской программы А.С.Петровой <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-ritmika-klass-2209686.html>

Данный курс реализуется, исходя из запросов учащихся и их родителей, и направлен на развитие логического мышления.

Цель: развитие двигательной активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- формирование умения ориентироваться в пространстве;
- способствование выработке необходимых музыкально-двигательных навыков;
- развитие координационных способностей учащихся;
- приобщение к народной культуре разных народов, формирование умения находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.
- формирование навыков выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевыми сопровождением и пением у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- развитие творческих способностей личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа курса внеурочной деятельности в 3 классе рассчитана на 34 часа. Форма курса – динамическая пауза.

Планируемые результаты освоения предмета, курса

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру овладения ими социокультурным опытом.

Личностные результаты должны отражать:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП имеют 2 уровня: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов коррекционного курса «Ритмика»

Достаточный уровень

- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;
- замечать изменения в звучании (тихо-громко, быстро-медленно);
- выполнять легко и выразительно танцевальные движения, ориентироваться в пространстве, кружиться в парах, притопывать попеременно ногами, двигаться под музыку с предметами (платочками, листьями, флажками и т.д.);
- двигаться в соответствии двухчастной форме музыки и силе её звучания, реагировать на начало и окончание музыки;
- выразительно и эмоционально передавать игровые и сказочные образы героев (медведя, кошки, мышки, зайца и т.д.);
- выполнять несложный ритмический рисунок на детских музыкальных инструментах.

Минимальный уровень

- узнавать знакомые мелодии и эмоционально реагировать на них;
- двигаться при помощи взрослого в соответствии с характером и темпом музыки;
- выполнять с помощью взрослого несложные движения под музыку: шагать, бегать, прыгать, притопывать ногами, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук, выполнять движения с предметами (платком, погремушкой, флажком, мячиком и т.д.).

Базовых учебных действий:

- познавательных учебных действий:

- 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.

- регулятивных учебных действий:

- 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;

- коммуникативных учебных действий:

- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. 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. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. 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. Упражнения на расслабление мышц. 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 (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

УПРАЖНЕНИЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе 2 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. Танцы и пляски Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса. Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия. Парная пляска. Чешская народная мелодия. Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	4
2	Ритмико-гигиенические упражнения (общеразвивающие упражнения)	11
3	Упражнения с музыкальными инструментами	2
4	Игры под музыку	8
5	Танцевальные упражнения	9
	Всего	34

Календарно-тематическое планирование по
курсу внеурочной деятельности «Ритмика»
в 3 классе на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Тема	Количество часов
	Упражнения на ориентировку в пространстве	4
1	Чередование ходьбы с приседанием.	1
2	Ходьба широким и мелким шагом.	1
3	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
4	Упражнения с предметами, более сложные чем в 2 классе	1
	Ритмико-гимнастические упражнения (ОРУ, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц)	11
5	Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам	1
6	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук	1
7	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе	1
8	Всевозможные сочетания движений ног. Ходьба на внутренних краях стоп	1
9	Упражнения на выработку осанки	1
10	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей рук	1
11	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени	1
12	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном)	1
13	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («Петрушка»)	1
14	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка)	1
15	То же движение в обратном порядке(имитация увядающего цветка)	1
	Упражнения с детскими музыкальными	2

	инструментами	
16	Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Движение кистей и пальцев в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа, плавности движений	1
17	Упражнение в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определение по заданному ритму мелодии знакомой песни	1
	Игры под музыку	8
18	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке	1
19	Самостоятельная смена движений в соответствии со сменой частей, муз. фраз, малоконтрастных изменений в музыке	1
20	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии	1
21	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование	1
22	Составление несложных танцевальных композиций	1
23	Игры с пением, речевым сопровождением	1
24-25	Инсценирование музыкальных сказок, песен	2
	Танцевальные упражнения	9
26	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе	1
27	Упражнения на различение элементов народных танцев	1
28	Шаг кадрили: 3 простых и 1 скользящий, носок ноги вытянут	1
29	Пружинящий бег	1
30	Поскоки с продвижением назад (спиной)	1
31	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах	1
32-34	Разучивание народных танцев	3

Методический комплект для учителя

1. С.И Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина «Музыка и движение» (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет) Москва. Просвещение 1984 г.
2. М.Ю. Гоголева «Логоритмика в детском саду» Ярославль . Академия развития 2006 год.
3. Н.В. Полевая, Л.В. Перминова – «Комплекс коррекционно-музыкальных занятий «Дружная семейка» Санкт-Петербург. Детство-пресс. 2010 год.
4. Л.Буцкиев «Подвижные игры под музыку». 1987 год.
5. М.Ю. Картушина «Логоритмика для малышей» Творческий центр «Сфера» Москва 2005год.7.М.А. Касицина, И.Г, Бородина «Коррекционная ритмика» Москва 2005 год.
6. М.И. Чистякова. Психогимнастика Москва 1995 год.
7. Е.А. Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва 2002 год.
8. Е.А. Пожиленко «Артикуляционная гимнастика» Санкт-Петербург 2006 год.

Информационно-коммуникативные средства

1. Е.Д. Критская. Музыка 1-4 класс. Электронный ресурс.
2. Видеокурс "Гимнастика для детей".
3. Музыкальные записи произведений композиторов, звучание оркестра.

Интернет-ресурсы

1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) по предмету «Музыка». – Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru/>
2. Началка Инфо (www.nachalka.info)
 - Учитель.ru (<http://teacher.fio.ru>) Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>
 - Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
 - Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/site/all/sites>
 - Учительский портал <http://www.uchportal.ru>
 - Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
 - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september>

3.