

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Войсковорвская основная общеобразовательная школа»**

**Приложение к адаптированной основной  
общеобразовательной программе начального образования  
детей с умственной отсталостью. (интеллектуальными  
нарушениями) , утвержденной 30.08.2018 года № 111.**

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
общекультурной направленности  
Ритмика**

Составила:  
учитель физической культуры  
Сидорова Е. Е.

п. Войсковоро

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Целью программы** внеурочной деятельности коррекционно-развивающей направленности «Ритмика» является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

### **Основные задачи:**

#### **Развивающие:**

- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы;
- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребёнка;

#### **Воспитательные:**

- способствовать развитию эстетического и художественного вкуса;
- сплотить коллектив, строить в нём отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- обучить танцевальному этикету и сформировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

#### **Обучающие:**

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- научить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

## **Личностные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности.**

*Личностными результатами изучения курса ритмики является формирование следующих умений:*

1. формирование музыкальной культуры, развитие эмоциональной заинтересованности в восприятии музыкальной культуры, музыкального мышления, воображения, вкуса.
2. эмоциональное восприятие музыкального произведения, определение основного настроения и характера;
3. положительное отношение к предмету ритмики, желание передавать содержание музыки в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения;
4. выразительное исполнение музыкально-ритмических композиций в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения;
5. выполнение детьми различных творческих заданий по созданию музыкальных этюдов (образных и имитационных) на основе сформированных движений (все виды ходьбы, бега, подскоков, галопа).
6. развитие у детей пространственного мышления и пространственное воображения в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр, этюдов, танцевальных композиций.
7. умение общаться в танце с партнером, слаженно исполнять танцевальные композиции в коллективе.

***Предметными результатами изучения курса ритмики являются формирование следующих умений:***

1. воспринимать доступную узыку разного эмоционально-образного содержания;
2. различать музыку разных жанров: песни, танцы и марши;
3. выражать свое отношение к музыкальным произведениям, его содержанию;
4. воплощать характер, средства музыкальной выразительности, форму музыкального произведения в движении;
5. отличать русские народные песни и пляски от музыки других народов;
6. воплощать образное содержание музыки в играх, движениях, импровизациях, творческих заданиях;
7. слушать музыкальное произведение, выделяя в нем основное настроение, разные части, выразительные особенности; наблюдать за изменениями темпа, динамики, настроения;
8. находить сходство и различие тем и образов, доступных пониманию детей;
9. различать более короткие и более длинные звуки;
10. выразительно исполнять музыкально-ритмические задания, упражнения, композиции, игры;
11. воспринимать темповые (медленно, умеренно, быстро), динамические (громко, тихо) особенности музыки;
12. развивать у детей пространственное мышление и пространственное воображение в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр.

***Коррекционно-развивающие результаты***

1. принимать учебную задачу;

2. понимать позицию слушателя при восприятии музыкальных образов, характерных особенностей танцев;
3. осуществлять первоначальный контроль своего участия в интересных для него видах музыкально-ритмической деятельности;
4. адекватно воспринимать предложения учителя;
5. принимать музыкально-исполнительскую задачу и инструкцию учителя;
6. принимать позицию исполнителя музыкально-ритмических упражнений, композиций, танцев;
7. воспринимать мнение и предложения сверстников, родителей в отношении исполнения музыкально-ритмических композиций, танцев.
8. ориентироваться в информационном материале предмета ритмики, осуществлять поиск нужной информации в Музыкальном словаре и других справочниках;
9. использовать простые символические варианты музыкальной записи
10. первоначальной ориентации в способах решения исполнительской задачи;
11. учитывать настроение других людей, их эмоции от восприятия музыки;
12. контролировать свои действия в коллективной работе;
13. исполнять со сверстниками музыкальные произведения, выполняя при этом разные функции (ритмическое сопровождение на разных детских инструментах );
14. использовать простые речевые средства для передачи мелодии, движения при исполнении движений под музыку;
15. следить за действиями других участников в процессе музыкально-ритмической деятельности.

## **2.Содержание курса внеурочной деятельности.**

Программа «Ритмика » изучается в 1-4 классах по 1 часу в неделю.

1 класс	2класс	3 класс	4 класс	Всего
33 (1X33)	34(1X34)	34(1X34)	34(1X34)	135ч

**Программа по ритмике состоит из следующих разделов:**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве .
2. Ритмико-гимнастические упражнения.

3. Игры под музыку.
4. Танцевальные упражнения.
5. Танец.

**1 класс. Вводное занятие.** Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятиях. Одежда для занятий. беседа "Что такое ритмика, танец? Его истоки и развитие во времени. Игра "Давайте познакомимся"

**1. 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.

**2. 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 поднятие 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).

### **3. 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.

#### **4. 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

**5. Танец.** танцевальная зарядка «Солнышко лучистое, «Буратино-длинный нос»., групповой танец «Теперь мы первоклашки», тренировочный танец «Стирка»

### **2 класс**

**Вводное занятие.** Беседа о правилах поведения на занятиях. Беседа "Что такое ритмика, танец".

#### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

#### **2. Ритмико-гимнастические упражнения.**

##### ***Общеразвивающие упражнения.***

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

##### ***Упражнения на координацию движений.***

Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в

сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

### ***Упражнения на расслабление мышц.***

Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

### **3. Игры под музыку.**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

### **4. Танцевальные упражнения.**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

### **5. Танец.**

Танцевальная зарядка «Буратино», групповой танец «Неразлучные друзья – взрослые и дети», парные танцы «Ромашка», «Полька», «Сударушка»

## **3 класс**

**Вводное занятие.** Беседа о технике безопасности на занятиях. О форме одежды, о планах на год.

### **1. 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.

## **2. 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. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

## **3. 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.

**4. 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

#### **5. Танец.**

«Топ-топ по паркету», групповой танец «Моя Россия», парный танец «Вару-Вару». «Ромашковое поле»

#### **4 класс**

**Вводное занятие.** Беседа о правилах безопасности на занятиях.

#### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

#### **2. Ритмико-гимнастические упражнения.**

**Общеразвивающие упражнения.** Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

**Упражнения на координацию движений.** Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

**Упражнение на расслабление мышц.** Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

**3. Игры под музыку.** Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

**4. Танцевальные упражнения.** Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

**5. Танец.** «Стиляги»

### 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы	Классы, часы				Характеристика деятельности учащихся
	1 класс	2 класс	3класс	4 класс	
<b>Модуль: Теоретическая часть</b>					
перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету	В процессе занятий				знать элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части);
<b>Модуль: Ориентирование в пространстве.</b>					

<p>Навыки ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Различные перестроения</p> <p>Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.</p>	5	5	4	4	<p>Уметь перестроиться из колонны по одному в колонну по парам, тройками</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (четверки).</p> <p>Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки.</p> <p>Перестроения в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу.</p>
<p><b>Модуль: Ритмико-гимнастические упражнения.</b></p>					
<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Повороты туловища в сочетании с наклонами приседание с напряженным Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни .Упражнения на выработку осанки. <b>Упражнения на координацию движений.</b> Махи ногами в сочетании с руками головой, Круговые движения ногами в сочетании с круговыми движениями рук. Упражнения на сложную координацию движений с предметами Одновременное отхлопывание и протопывание в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. <b>Упражнения на расслабление мышц.</b> Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев, напряжение, стойка на полупальцах, приседания Перенесение тяжести тела.</p>	6	6	4	4	<p>уметь правильно пройти в такт, сохраняя красивую осанку, выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.</p> <p>Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений . выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p>
<p><b>Модуль: Игры под музыку.</b></p>					
<p>Передача в движениях частей музыкального</p>	10	9	8	8	<p>задают вопросы, работать в парах,</p>

произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Самостоятельное ускорение и замедление темпа, элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Варианты к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.					коллективе, не создавая проблемных ситуаций. планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Взаимодействуют со сверстниками в игровой деятельности.
<b>Модуль: Танцевальные упражнения.</b>					
Ходьба, разновидности ходьбы, бег, стремительный бег. Подскоки . Переменные притопы. Прыжки. Элементы русской пляски. Движения парами. Основные движения народных танцев	7	8	8	8	самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;  соблюдать темп движений, , понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения
<b>Модуль: Танец.</b>					
«Солнышко лучистое, «Буратино-длинный нос».«Теперь мы первоклашки», «Стирка» «Топ-топ по паркету», «Моя Россия», «Вару-Вару». «Ромашковое поле» «Стиляги»	6	6	10	10	Понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно.
<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	