

Городской округ Верхотурский Свердловской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Меркушинская основная общеобразовательная школа»

Принята на заседании педагогического совета Пр. № 7 от 06.10.2021	Утверждаю _____ Директор школы Трапезникова Ю.Г. Пр. № 95 от 06.10.2021
--	---



**Адаптированная рабочая программа
по курсу Внеурочной деятельности
«Ритмика»
для обучающихся 1 дополнительного класса**

Предметная область: Двигательная активность

Учитель начальных классов:
Глотова Анастасия Васильевна

с.Меркушино
2021 г.

Приложение № _____

**к Адаптированной основной общеобразовательной
программе начального общего образования обучающихся
с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),
тяжелыми и множественными нарушениями развития.**

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Ритмика»
для 1 дополнительного класса.**

Учебный курс	Ритмика
Классы	1 дополнительный
Стандарт	ФГОС НОО ОВЗ
Количество учебных часов	1 дополнительный класс – 1 час в неделю, 33 часа в год.
УМК	
ЭОР	

Планируемые результаты

Итоговые достижения учащихся в ходе реализации программы «Ритмика» представлены личностными и предметными результатами обучения.

личностные результаты:

- Освоение роли ученика.
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.
- Владение начальными навыками адаптации в окружающем мире.
- Владение основными навыками коммуникации.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- Правила гигиены тела, тренировочной одежды.
- Элементарные музыкальные понятия и жанры.
- Музыкальные инструменты (барабан, дудочка, колокольчик, бубен).

Обучающиеся должны уметь:

- Организованно строиться (быстро, точно).
- Двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с разным характером музыки.
- Определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя.
- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыкальное сопровождение.
- Располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию.
- Бережно относиться к звучащим музыкальным инструментам и аппаратуре, к костюмам, реквизиту.

Иметь опыт:

- В выполнении упражнений в определённом ритме и темпе.
- В исполнении игровых и танцевальных движений.
- Восприятия и передачи игровых образов.

Формируемые базовые учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Содержание программы

Программа состоит из 4 разделов:

1. «Волшебная музыка»
2. «Гимнастика»
3. «Игротерапия»
4. «Танцевальная мозаика»

Содержание первого раздела «Волшебная музыка» включает в себя знакомство с элементарными музыкальными понятиями, жанрами; формирование умения слушать музыку, оценивать ее; организовывать свои действия под музыку; упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Содержание раздела «Гимнастика» включает в себя комплекс ритмико-гимнастических упражнений, способствующих выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

В содержание раздела «Игротерапия» входит набор музыкальных, подвижных, ролевых игр, а так же игры на ориентацию в пространстве и координацию движений. В каждое занятие включены логоритмические упражнения. Особую роль приобретает игровой компонент, поскольку он способствует сохранению внимания и интереса на протяжении всего занятия. Использование речевого материала в стихотворной форме облегчает овладение движением, так как ритм стихотворений помогает сохранить ритмичность движений. Игротерапия на уроках с повышенной двигательной активностью не только благотворно влияет на здоровье учащихся с умственной отсталостью в развитии, формирует правильную осанку, повышает работоспособность, создает ощущение физического комфорта во время занятий, но и улучшает их нервно-психическое состояние и эмоциональный настрой, приучает к порядку, способствует социальной адаптации детей в коллективе.

Четвертый раздел «Танцевальная мозаика» раскрывает для детей мир танцевальных движений. Раздел направлен на привитие навыков чёткого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. Изучение

основных положений рук и ног. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Упражнения в разделе подготавливает детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев. Далее изучаются танцевальные связки, этюды, танцы. Содержание данного раздела направлено на формирование у детей эстетических представлений и понятий, художественных видов деятельности. Дети учатся двигаться в соответствии с музыкой.

По структуре каждое занятие делится на 3 части: *подготовительная (вводная), основная, заключительная.*

Подготовительная (вводная) часть состоит организационного момента, поклона и разминки (комплекс обще развивающих упражнений или партерная гимнастика). В этой части занятия ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание разминки входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений, ориентацию в пространстве.

В основной части проучивают новые движения, элементы, закрепляют старые. Постепенно изученные движения объединяются в танец. Так же проучиваются и повторяются логоритмические упражнения и игровой материал.

В заключительной части решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой. Помимо игровых танцев проводятся танцевально-театральные игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание, артистизм. Выполняются релаксационные упражнения. Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем (поклон).

Важной особенностью реализации программы является создание психосоматического комфорта детей. В процессе занятий по ритмике, приобретение знаний, умений и навыков не является самоцелью, а развивает музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формирует основы духовной культуры детей с умственной отсталостью

Раздел «Волшебная музыка»

Знакомство с миром музыки и движения. Обучение умению слушать и воспринимать музыку.

Музыка и времена года. Характер музыкальных произведений (веселый, грустный, тревожный, нежный, шуточный и т.д.).

Знакомство с музыкальными инструментами и их звучанием (барабан, дудочка, колокольчик, бубен). Эмоциональная отзывчивость к характеру музыки.

Знакомство с темпом в движениях и в музыке (быстрый, медленный, умеренный); выполнение движений в соответствии с темпом музыки.

Свободное, естественное движение под музыку.

Раздел «Гимнастика»

Постановка корпуса. Разучивание поклона. Упражнения на выработку осанки.

Ритмико-гимнастические упражнения под музыку.

Движения на развитие координации. Одновременные движения рук и ног. Бег и подскоки с ритмическим заданием.

Разучивание упражнений на развитие кистей рук и пальцев. 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.

Развивающие упражнения для ног. Приседания с опорой и без опоры. 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. Выполнение упражнений в партере.

Раздел «Игротерапия»

Разучивание логоритмических упражнений с озвучиванием. Музыкальная логоритмика Железновой «Головами покиваем...», «Все на ножки становитесь...».

Разучивание игр с пением: «Каравай», «Огуречик», «Мы топаем ногами».

Инсценировка песни «Вот мы в автобусе сидим...»; составление танцевальной композиции на основе знакомых танцевальных элементов и текста песни.

Раскрытие образов животных через игровой материал. Выполнение имитационных упражнений, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (дикие и домашние животные).

Музыкальные упражнения и игры с мячом: упражнение «Веселые мячики», игры «Летит мой мяч», «Прокати мяч», «Собери мячики в корзину», «Забрось в ворота гол».

Все игры сопровождаются или речью, или музыкой.

Раздел «Танцевальная мозаика»

Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения: линия, две линии, шахматный порядок, интервал. Образование круга, центр круга. Выполнение шагов по кругу.

Разучивание основных положений рук и ног в танце. Знакомство с положениями рук (вдоль корпуса, на поясе) и ног (свободная и VI позиция).

Основные танцевальные шаги в линиях, по кругу. Элементы танца: пружинка, повороты налево, направо, вокруг себя, каблучные движения, притопы и прихлопы.

Разучивание танцев и танцевальных этюдов «Новогодний хоровод», «Пяточка - носочек», «Стирка».

Критерии оценивания результатов обучения

Оценка достижений обучающихся личностных результатов (жизненной компетенции) будет осуществляться методом экспертной оценки. В группу экспертов будут входить учитель, и родители. Результаты анализа представлены в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единиц: 0 баллов – нет продвижения; 1 балл – минимальное продвижение; 2 балла – среднее продвижение; 3 балла – значительное продвижение. Результаты оценивания суммируются и выводится средний балл. Подобная оценка необходима для выработки ориентиров экспертной группы в описании динамики развития жизненной компетенции ребенка.

Диагностика предметных результатов освоения программы проводится в конце учебного года на уроке-концерте с приглашением родителей. Учитель подбирает изученные упражнения (этюды, игры) среднего уровня сложности. При оценке учащихся учитываются правильность выполнения движений, согласованность действий, эмоциональная составляющая.

Каждое упражнение (движение, игра) оценивается по следующим критериям:

- действие выполнено самостоятельно без существенных ошибок (1б.)
- действие выполнено самостоятельно, но допущены ошибки; действие выполнено по словесной инструкции, или с опорой на образец, или с использованием различных видов помощи (0,5 б.)
- действие выполнено неверно или не выполнено при оказании различных видов помощи (0б.)

Все баллы суммируются и определяется один из четырех выделенных уровней успешности:

- повышенный уровень – 4-5 баллов;
- средний уровень – 3-2,5 балла;
- базовый уровень – 2-1,5 балла;
- пониженный уровень - 1-0 баллов.

Переход с уровня на уровень может свидетельствовать о качественном скачке в развитии ребенка. Ежедневная оценка достижений базируется на наблюдениях учителя за деятельностью учащихся на уроках. В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные учащимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Материально-техническое оснащение учебного процесса.

- музыкальные инструменты: барабан, дудочка, маракас, бубен, треугольник, фортепиано, аккордеон, гармонь, балалайка, трещотки, деревянные ложки, баян, гитара.;
- ноутбук, звуковые колонки, фонотека музыкального материала;

- мячи, обручи, мягкие модули, ленты, воздушные шары, скакалки.

Календарно – тематическое планирование

п/п	Название темы	К ол-во часов	Дата
	Раздел «Волшебная музыка» - 3 часа		
1	Что такое ритмика? Мир музыки и движения.	1	
2	Музыка и время года — Осень. Характер музыкальных произведений.	1	
3	Знакомство с музыкальными инструментами и их звучанием (барабан, дудочка, колокольчик, бубен).	1	
	Раздел «Гимнастика» - 5 часов		
1	Постановка корпуса. Разучивание поклона.	1	
2	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку.	1	
3	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	
4	Разучивание упражнений на развитие кистей рук и пальцев.	1	
5	Развивающие упражнения для ног. Элементы партерной гимнастики.	1	
	Раздел «Танцевальная мозайка» - 8 часов		
1	Перестроение: линия, две линии, шахматный порядок, интервал.	1	
2	Элементы танца: пружинка, повороты налево, направо, вокруг себя, каблучные движения, притопы и прихлопы.	1	
3	Образование круга, центр круга. Выполнение шагов по кругу.	1	
4	Разучивание основных положений рук и ног в танце.	1	
5	Основные танцевальные шаги в линиях, по кругу.	1	
6-8	Разучивание танца «Новогодний хоровод».	3	

	Раздел «Волшебная музыка» - 2 часа		
1	Музыка и время года — Зима.	1	
2	Темп в движениях и в музыке. Выполнение движений в соответствии с темпом музыки.	1	
	Раздел «Игротерапия» - 6 часов		
1-2	Разучивание логоритмических упражнений.	2	
3-4	Разучивание игр с пением: «Каравай», «Огуречик», «Мы топаем ногами».	2	
5-6	Инсценировка песни «Вот мы в автобусе сидим...».	2	
	Раздел «Волшебная музыка» - 1 час		
1	Музыка и время года — Весна. Эмоциональная отзывчивость к характеру музыки.	1	
	Раздел «Игротерапия» - 4 часа		
1	Раскрытие образов домашних животных через игровой материал.	1	
2	Раскрытие образов лесных животных через игровой материал.	1	
3	Музыкальные игры с мячом.	1	
	Раздел «Танцевальная мозаика» - 4 часа		
1-2	Разучивание танца «Пяточка - носочек».	2	
3-4	Движения с платочком. Танец «Стирка».	2	
	Раздел «Волшебная музыка» - 1 час		
1	Музыка и время года — Лето. Свободное, естественное движение под музыку.	1	
	ВСЕГО:	33	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575797

Владелец Трапезникова Юлия Геннадьевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022