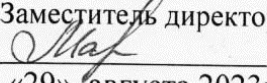


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №2»

**ПРИНЯТО**

протокол заседания методического  
объединения учителей-предметников  
от «27» августа 2023 года № 1

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
 Мартынова И.С.  
«29» августа 2023 года

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Ритмика»  
для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ**

Составитель: Петухова Е.Ю.

Верхотурье  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

№ п/п	Раздел программы	Основное содержание	Формы организации внеурочной деятельности	Основные виды учебной деятельности
1	<p><i>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</i></p> <p><i>(5 ЧАСОВ)</i></p>	<p>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.</p>	<p>Беседа. Игра "Давайте познакомимся"</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. Развитие чувства ритма, Пространственной ориентировки, снятие эмоционального напряжения. Формирование правильной осанки.</p>
2	<p><i>РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</i></p> <p><i>(10 ЧАСОВ)</i></p>	<p>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). Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). 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. Упражнение на расслабление мышц. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).</p>	<p>Беседа; практические занятия с элементами игр и игровых элементов.</p>	<p>Упражнения на расслабления мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу уронить руки вниз. Ритмико-гимнастические упражнения. Перестроение под музыку. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра.</p>
3	<p><i>ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ</i></p> <p><i>(5 ЧАСОВ)</i></p>	<p>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.</p>	<p>Музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования (кто скорее, кто лучше, кто более и т.д.), игры по ориентировке в пространстве.</p>	<p>Знать музыкальные инструменты; знать звучание музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно»; начинать и заканчивать движения по сигналу музыки; соотносить темп движений с музыкальным сопровождением; определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная); координировать движения в соответствие с характером музыки.</p>
4	<p><i>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ</i></p>	<p>Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный,</p>	<p>Импровизация движений на</p>	<p>Ходьба и бег с отбрасыванием</p>

	<i>УПРАЖНЕНИЯ</i> <i>(10 ЧАСОВ)</i>	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.	музыкальные темы, игры под музыку.	прямой ноги вперед и оттягиванием носка Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: игра с водой «Давай дружить»
5	<i>ТАНЕЦ</i> <i>(4 ЧАСА)</i>	Танцевальная зарядка «Солнышко лучистое, «Буратино-длинный нос», тренировочный танец «Стирка». Часики. Бубенцы (танец для Деда Мороза). Manuel Escrcio – Jingle Bels. Хоровод. Русская народная песня. Танцевальный этюд «Мы маленькие дети». Непоседы – Мы маленькие дети.	Движения под музыку.	ОРУ. Разучивание танцевальных упражнений и движений с предметами. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

#### Личностные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

#### Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
- уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

№ п/п	Дата	Тема внеурочного занятия	Кол-во часов
1		Инструктаж по ОТ. Разминка. Танцевальные упражнения: приставной шаг (2*8, 4*8).	1
2		Инструктаж по ОТ. Разминка. Скрестный шаг. Растяжка.	1
3		Разминка. Танцевальные упражнения: шассе, V-степ. Растяжка.	1
4		Разминка. Проход вперед, назад (4*8) прямо, в диагональ.	1
5		Разминка. Пскоки 1/1, 1/2. Шаг «Полька». Растяжка.	1
6		Разминка. Шаг Галоп (левый, правый, со сменой ведущей ноги). Выпады.	1
7		Разминка. Движения по линии танца: линия, шеренга, колонна, шахматный порядок. Растяжка.	1
8		Разминка. Движения по линии танца: косичка, крендель, гребень. Растяжка.	1
9		Занятие на развитие координации.	1
10		Занятие на развитие координации.	1
11		Разминка. Позиции рук. Позиции ног.	1
12		Разминка. Позиции рук. Позиции ног.	1
13		Разминка. Тренировочный танец. Основные движения и переходы в позиции рук. Растяжка.	1
14		Разминка. Тренировочный танец. Основные движения и переходы в позиции рук. Растяжка.	1
15		Разминка. Упражнения на расслабление мышц. Колесо, мостик. Растяжка.	1
16		Разминка. Ходьба и бег: с высоким поднятием колена, с захлестом, семенящий бег. Растяжка.	1
17		Разминка. Движения по линии танца: ходьба по квадрату с четкими поворотами в углах. Приставной шаг по линии «угол», «квадрат». Растяжка.	1
18		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Колесо, мостик. Растяжка.	1
19		Разминка. Упражнения на координацию движений. Растяжка.	1
20		Разминка. Упражнения на координацию движений. Растяжка.	1

21	Разминка. Выполнение движений в заданном темпе, ускорение – замедление, с музыкой, без музыки. Растяжка.	1
22	Разминка. Выполнение движений в заданном темпе, ускорение – замедление, с музыкой, без музыки. Растяжка.	1
23	Разминка. Хороводный шаг. Основные перестроения.	1
24	Разминка. Притопы (одной ногой, поочередно), ковырялочки.	1
25	Танцевальный этюд «Хоровод».	1
26	Танцевальный этюд «Хоровод».	1
27	Танцевальный этюд «Хоровод».	1
28	Разминка. Танцевальные упражнения. Повторение изученного материала. Базовые шаги со сменой направления, добавлением поворотов. Растяжка.	1
29	Разминка. Отработка прыжковых элементов: поскоки, подпрыгивания, прыжки с выбрасыванием ног вперед. Растяжка.	1
30	Разминка. Шаг «Полька» со сменой темпа, на месте, в движении (вперед-назад, по кругу). Растяжка.	1
31	Разминка. Маховые движения рук и ног. Маятник. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Выпады – маятник. Растяжка.	1
32	Разминка. Движения по линии танца, повторение перестроений.	1
33	Танцевальный этюд «Мы маленькие дети»	1
34	Танцевальный этюд «Мы маленькие дети»	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597550

Владелец Субботина Евгения Анатольевна

Действителен с 27.02.2023 по 27.02.2024