

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Комитет образования Администрации Шимского муниципального

района

СОШ п. Шимск

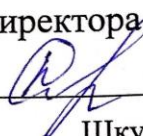
РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР


Шкурдо С.В.
Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор


Конькова Е.Г.
Приказ № 20 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РИТМИКА»

для обучающихся 1-4 МК классов

Шимск 2023

Пояснительная записка

В системе внеурочной деятельности проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с умственной отсталостью, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья умственно отсталых учащихся, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

Рабочая программа коррекционно – развивающих занятий внеурочной деятельности «Ритмика» составлена в соответствии с требованиями:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Основной образовательной программы начального образования МАОУ «СОШ» п. Шимск имени Героя Советского Союза А.И. Горева
3. Учебного плана МАОУ «СОШ» п. Шимск на 2023-2024 учебный год.
4. Программы для 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, автор А.А. Айдарбекова, допущенной Министерством образования РФ. Издательство М.: «Просвещение», 2013 г.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета.

Цель предмета: исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи:

- о развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей.
- о развитие общей и речевой моторики,
- о эмоционально-волевое развитие учащихся,
- о воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга,
- коллективизма, организованности.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики,

укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

Преподавание ритмики в коррекционной школе VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции нервно-психических процессов, поведения, личностных реакций, эмоционально-волевых качеств и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Ведущей ролью коррекционно-развивающего обучения данному предмету является не объем усвоенных знаний и умений, а гармоничное развитие личности умственно отсталого ребенка, дающее возможность реализации его способностей, подготовка ребенка к жизни, его психологическая и социальная адаптация. Связь содержания программы с учебными предметами. Во время занятий по ритмике дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

Содержание обучения направлено на развитие и корригирование координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания.

Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, чтение, окружающий мир.

Программа содержит 5 разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
4. Игры под музыку.
5. Танцевальные упражнения.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения,

способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг,

присядка и др.). На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Особенности реализации программы.

Особенности методики преподавания предмета. Организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой для детей с умственной отсталостью обуславливаются структурой нарушений детей данной категории, где присутствуют отклонения в психических функциях, эмоционально-волевой сфере, моторике. В связи с этим в занятия по ритмике включаются такие направления, как:

о коррекция психических функций, где средствами ритмики осуществляется коррекция внимания (его переключаемости, устойчивости, распределения), памяти

(слуховой, зрительной), воображения (воссоздающего, творческого), восприятия

(слухового, пространственного, зрительного);

о коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «языком

выразительных движений», умением передавать различные эмоциональные состояния (радости, нежности, печали, удивления и т.д.), учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации, адекватного группового поведения;

о коррекция моторной сферы, где ведется работа по развитию пластики тела, ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве, преодолению глобальных синкинезий;

о развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с предметами и без них, с пением, с образными движениями.

Методы и формы обучения, используемые современные образовательные технологии.

Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части, и могут быть следующими:

- о Словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка.
- о Практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом.
- о Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом;
- использование аудио-, кино-, фотоматериалов.
- о Заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений.
- о Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.

Формы занятий:

- о ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- о логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
- о психогимнастика под музыку;
- о корригирующие игры с пением;
- о коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- о коммуникативные танцы;

- о хореографические этюды с предметами и без предметов;
- о элементы музицирования;
- о импровизация;
- о ритмический диктант;

Во время проведения занятий используются здоровьесберегающие технологии: уровневая дифференциация и индивидуализация, системность, поэтапность, релаксация, рациональное дыхание, конкретные, доступные для выполнения задачи, соотношение статического и динамического компонента урока. Рациональность использования оптимального времени урока (3-25-я мин.), размещение учащихся в зале с учетом их особенностей здоровья (нарушения зрения, осанки, рост), активность и работоспособность учащихся на разных этапах урока. интерес к теме или уроку. распределение психической и физической нагрузки, облегченная одежда, проветривание, влажная уборка.

Все разновидности форм разнопланово пронизаны идеей координации и коррекции. Они стимулируют развитие точности, ловкости, реакции, эмоций, мимики, воспитывают ансамблевую слаженность, а психогимнастические упражнения под музыку корригируют нагрузку на эмоции и двигательную активность детей, развивают самоконтроль, самооценку, способствуют своевременному переключению ребенка с одного вида деятельности на другой.

Рабочая программа рассчитана на четыре года изучения в начальной школе из расчета 1 час в неделю, всего – 135 часов

в 1 классна 33 часа, 1 час в неделю, 33 учебных недели;

во 2 классна34 часа, 1 час в неделю, 34 учебных недели;

в 3 классе на 34 часа, 1 час в неделю, 34учебных недели;

в 4 классе на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебных недели.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности .

В результате реализации программы внеурочной деятельности обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью:

1 класс

Минимальный уровень:

- о 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;
- о ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- о ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- о ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- о соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- о выполнять игровые и плясовые движения;
- о выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- о начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень:

- о уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- о организованно строиться (быстро, точно);
- о сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- о самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- о соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- о легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- о ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

2 класс

Минимальный уровень:

о уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

о организованно строиться (быстро, точно);

о сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

о самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

о соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

о легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

о ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достаточный уровень:

о уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

о соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;

о самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

о ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малококонтрастными построениями;

о передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;

о самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;

о повторять любой ритм, заданный учителем;

о задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

3 класс

Минимальный уровень:

- о уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- о соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- о самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- о ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;
- о передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- о передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- о повторять любой ритм, заданный учителем;
- о задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Достаточный уровень:

- о самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- о четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
- о отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- о различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

4 класс

Минимальный уровень:

- о уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в

соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
 о различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
 о отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
 о различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Достаточный уровень:

о знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
 о уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
 о знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
 о уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

Основные разделы программы

1 класс

№ п.п	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	1 уровень - знать пространственные понятия, понятия «исходное положение», «линия», «колонна», «круг»; 2 уровень- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; равняться в шеренге, колонне; ходить и бегать по кругу с сохранением дистанции; 3 уровень - входить в зал организованно под

			музыку, занимать правильное исходное положение, приветствовать учителя; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	1 уровень –знать названия всех частей тела; знать основные упражнения; 2 уровень – выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме; 3 уровень – выполнять задания после показа и по словесной инструкции; придумывать и показывать простейшие упражнения для разных частей тела;
3.	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	1 уровень –знать музыкальные инструменты; знать звучание музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно»; 2 уровень – начинать и заканчивать движения по сигналу музыки; соотносить темп движений с музыкальным сопровождением; 3 уровень – определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная); координировать движения с соответствием с характером музыки;

4.	Игры под музыку.	Групповое занятие	1 уровень - знать правила игр; 2 уровень – целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя; 3 уровень – выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ;
5.	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	1 уровень –знать названия движений и упражнений; 2 уровень – ловко и быстро переходить от одного движения к другому; 3 уровень – выполнять плясовые движения; уметь работать в паре.

2 класс

№ п.п	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	1 уровень -знать пространственные понятия, понятие «дистанция» 2 уровень - сохранять правильную дистанцию в колонне парами; 3 уровень - организованно строиться; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя со звуковым и музыкальным сигналами;
2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	1 уровень –знать понятие «исходное положение», знать исходное положение всех упражнений и движений; знать названия некоторых движений и упражнений; 2 уровень –выполнять общеразвивающие движения в определенном темпе и ритме;

			3 уровень – самостоятельно выполнять упражнения, заданные словесной инструкцией учителя;
3.	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	1 уровень – знать понятия «музыкальный акцент», «темп»; 2 уровень – ощущать смену частей музыкального произведения; 3 уровень – самостоятельно координировать движения в соответствии со звучанием музыки.
4.	Игры под музыку.	Групповое занятие	1 уровень – знать о нюансах в музыке; 2 уровень – начинать и заканчивать игру с началом и окончанием музыки; 3 уровень – легко, непринужденно выполнять игровые движения;
5.	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать музыку, используемую для отдельных танцев и танцевальных движений; 2 уровень – соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку; принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движений; 3 уровень – легко, непринужденно выполнять игровые и плясовые движения.

3 класс

№ п.п	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	1 уровень - знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры; 2 уровень - соблюдать правильную

			дистанцию в колонне по три, в концентрических кругах; рассчитываться на первый, второй, третий для построения в колонну; 3 уровень - ориентироваться в пространстве зала и любого другого помещения;
2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	1 уровень –знать особенности выполнения упражнений для основных групп мышц; 2 уровень – принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; 3 уровень – самостоятельно выполнять требуемые упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
3.	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	1 уровень – знать понятие «ритм», иметь представление о частях музыкального произведения; 2 уровень – ощущать смену частей музыкального произведения; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; 3 уровень – уметь четко и быстро скоординировать свои движения под любую, даже не знакомую музыку;
4.	Игры под музыку.	Групповое занятие	1 уровень – знать и повторять текст считалок и танцевальных игр; 2 уровень – повторять ритм, заданный учителем, задавать ритм самим; 3 уровень – легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения;

5.	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия танцевальных элементов и комбинаций; 2 уровень – передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; 3 уровень – приобретение опыта публичного выступления;
----	--------------------------	-------------------	--

4 класс

№ п.п	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	1 уровень -знать все пространственные понятия; знать правила работы в группе; 2 уровень - четко, организованно перестраиваться; 3 уровень - самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	1 уровень –знать названия всех упражнений и особенности их выполнения; 2 уровень – выполнять упражнения с соблюдением всех правил; 3 уровень – правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега и упражнений в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

3.	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	1 уровень – знать характер музыкального произведения, знать понятие «ритмический рисунок»; знать двухчастную и трехчастную формы музыки; 2 уровень – уметь различать двухчастную и трехчастную формы музыки, 3 уровень – передавать в движении ритмический рисунок мелодии;
4.	Игры под музыку.	Групповое занятие	1 уровень – знать правила игр; 2 уровень – быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; 3 уровень – играть, соблюдая правила;
5.	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия движений народного танца, отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, различать основные характерные движения некоторых народных танцев; 2 уровень – самостоятельно менять движение, в соответствии с музыкальным сопровождением; 3 уровень – самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.

Достижение личностных результатов:

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

о развитие двигательной активности;

о формирование способности к эмоциональному восприятию учебного

материала;

о осознавать роль танца в жизни;

о понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире

о развитие танцевальных навыков,

о развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,

о расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,

Достижение базовых учебных действий:

- познавательных учебных действий:

о определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя
навыки

контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

о умение ставить и формулировать проблемы;

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

- регулятивных учебных действий:

о использование речи для регуляции своего действия;

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

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

- коммуникативных учебных действий:

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

о обращаться за помощью;

о предлагать помощь и сотрудничество;

о договариваться и приходить к общему решению;

о формулировать собственное мнение и позицию;

о осуществлять взаимный контроль;

о адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Формы и средства проверки и оценки результатов обучения.

Система текущей и промежуточной аттестации учащихся на занятиях ритмикой состоит из практических заданий, коррекционно-развивающих упражнений на каждом уроке; организации ритмических игр; проведении творческих выступлений. Результативность изучения программы внеурочной деятельности определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения им некоторых работ.

О достижении результатов следует судить по следующим критериям:

о по оценке творческой продукции ребенка – исполнению им комплексов упражнений по ритмической гимнастике, танцев, песен; игре на простых музыкальных инструментах, участию в различных сценических представлениях;

о по повышению уровня общей и физической культуры;

о по введению речевого материала занятий в активный словарь воспитанников;

о по отношениям в коллективе.

1. Учебно-тематический план по ритмике для 1 класса

№ п.п.	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Упражнения на ориентирование в пространстве	7	3	4
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	11	2	9
3.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	4	1	3
4.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	5	1	4
5.	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	2	-	2

6.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	-	3
7.	Игры под музыку	5	1	4
	Итого	33	8	25

2. Учебно-тематический план по ритмике для 2 класса

№ п.п.	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Упражнения на ориентирование в пространстве	5	1	4
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	15	3	12
3.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	7	2	5
4.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	5	1	4
5.	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	3	-	3
6.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	1	3
7.	Игры под музыку Танцевальные упражнения	5	2	3
8.	Танцевальные упражнения	5	2	3
	Итого	34	9	25

3. Учебно-тематический план по ритмике для 3 класса

№ п.п.	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	Упражнения на ориентирование в пространстве	6	2	4
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	10	2	8
3.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	4	1	3
4.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	4	1	3
5.	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	2	-	2
6.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	1	2
7.	Игры под музыку	8	3	5
	Танцевальные упражнения	7	2	5
	Итого	34	10	24

Учебно-тематический план по ритмике для 4 класса

№ п.п.	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Упражнения на ориентирование в пространстве	6	2	4
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	12	3	9
3.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	6	2	4
4.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	4	1	3

5.	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	2	-	2
6.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	1	2
7.	Игры под музыку	6	2	4
8.	Танцевальные упражнения	7	2	5
	Итого	34	10	24

Содержание программы

1 класс

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук.

Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник». Упражнения на расслабление мышц. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. Координация движений, регулируемых музыкой

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

4. Игры под музыку

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.

Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

5. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

2 класс

Содержание программы:

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища. Наклоны и туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений. Упражнения на расслабление мышц. Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног.

3. Координация движений, регулируемых музыкой.

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

4. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки.

Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

5. Танцевальные упражнения

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

3 класс

Содержание программы:

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три круга. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Выполнение движений с предметами.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами.

Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков. Упражнения на расслабление мышц

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

3. Координация движений, регулируемых музыкой

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

4. Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

5. Танцевальные упражнения

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

4 класс

Содержание программы:

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке.

Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели.

Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

Упражнения на расслабление мышц

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

3. Координация движений, регулируемых музыкой. Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма . накомой песни Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.

4. Игры под музыку

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

5. Танцевальные упражнения

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили.
Пружинящий бег Поскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

РИТМИЧЕСКИЕ ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА УРОКАХ

Бабочки

Цель: развитие наблюдательности, внимания, творчества.

Все играющие имитируют бабочек: легко и красиво двигаются под музыку.

Водящий

наблюдает. Музыка прекращается, и все превращаются в застывшие красивые фигуры.

Водящий выбирает лучшую «бабочку», которая становится ведущей в следующей игре.

Мультишки

Цель: развитие творчества, умение в движении передать особенности мультипликационных героев.

Звучит музыка. Ведущий предлагает героев мультфильма, которого надо изобразить,

придумать для него одно характерное движение или несколько танцев. Тот, кто справится

с танцем лучше всех, получает очко. В конце игры очки подсчитывается.

Будь внимателен!

Цель: развитие ловкости, внимания.

Играющие становятся перед ведущим. Звучит музыка. Ведущий предлагает участникам

поиграть с разными предметами, но под музыку: ведущий мяч, а участник ведущему и т.д.

Выигрывает тот, кто точно под музыку производит бросок. Прodelать то же самое с

кеглей, платком, кубиком и с другими предметами по усмотрению ведущего.

После дождя

Цель: развитие творчества, пластичности, мимики и пантомимики.

Под звучание музыки различных жанров, играющие должны изобразить:

-идёт дождь (руками)

-прохожие идут по лужам (можно с зонтиками)

-солнышко засияло

-всем весело

-природа ожила (раскрываются цветы, летают птички, пчёлы и бабочки)

Ведущий внимательно наблюдает за играющими, даёт задание и отмечает тех, кто лучше

всех выполняет его. Эти лучшие исполнители становятся в центр и ещё раз все вместе

показывают, как красиво они выполняют задание.

Передай платочек

Цель: развитие ловкости, творчества, музыкального слуха, чувства такта в процессе

группового общения.

Участники выстраиваются в круг. Под музыку играющие передают платочек, приседая на

сильную долю такта. Как только музыка заканчивается, передача платка прекращается.

Тот, у кого платочек остался в руках, выходит на середину круга, исполняя свой

собственный танец, остальные поддерживают его хлопками.

Приглашение

Цель: развитие памяти, творчества, культуры поведения в процессе группового общения.

Все играющие становятся в круг. Под музыку водящий ходит внутри круга, останавливаясь перед кем-либо из играющих и сделав поклон, приглашает следовать за

собой. Следуя вдвоём, водящий вновь останавливается перед кем-либо и таким образом

приглашает несколько человек. Водящий двигается любым(по желанию) танцевальным

шагом и все идущие за ним повторяют движения или шаг. Неожиданно музыка

заканчивается - все разбегаются и становятся в общий круг(в любом месте). Кто опоздал

становится новым водящим.

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

Кактус и ива

Цель: развивать умение владеть мышечным напряжением, ориентироваться в пространстве, координировать движение.

Под музыку дети двигаются по залу. По команде педагога «Кактус», ученики останавливаются и принимают позу «кактуса» (кто как его представляет), с продолжением

музыки дети возобновляют движение. По команде «ива»-принимают позу ивы. Движение

продолжается, команды чередуются. По окончании игры педагог или сами ученики

выделяют лучшего игрока.

Мокрые котята

Цель: умение снимать поочерёдно с мышц рук, шеи, корпуса; двигаться врассыпную

мягким, пружинящим шагом.

Дети двигаются по залу врассыпную мягким, пружинистым шагом, как котята. По

команде «дождь» садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По

команде «солнце» медленно встают и стряхивают «воду по очереди с каждой из четырёх

лап, с головы и хвостика, снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.

В царстве золотой рыбки

Цель: развитие творчества, фантазии, мимики, пластичности, гибкости.

В морском царстве золотой рыбки покой и тишина. Его обитатели занимаются своими

делами: плавают рыбки, извиваются водоросли, раскрываются и закрываются раковины,

быстро перемещается по дну краб (можно добавлять любые другие персонажи).

Снегурочка

Цель: развитие творчества, фантазии, мимики.

Наступила весна. Вся природа оживает и расцветает. Грустно лишь одной Снегурочке:

солнечные тёплые лучи несут ей гибель; она прощается совсем, что ей дорого и медленно

тает...

Вальс бабочек

Цель: развивать умение подражать движениям насекомых, легко и мягко передвигаться

по залу, выполнять плавные движения руками.

На летнем лугу летают бабочки. Одни собирают нектар с цветов, другие любуются своими

пёстрыми крылышками. Лёгкие и воздушные, они порхают и кружат в своём вальсе.

Пальма

Цель: напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

«Выросла пальма большая -пребольшая»; руки вытянуть вверх, потянуться за руками,

посмотреть на них.

«Завяли листочки»; уронили кисти рук.

«Ветви»; уронили руки от локтя.

«И вся пальма»; уронили руки вниз. Упражнение можно выполнять поочерёдно каждой

рукой.