

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЛЕНИНГРАДСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
МАОУ СОШ № 11**

РАССМОТРЕНО

Председатель
методического совета

Е.С.Остроух
Протокол № 1 от 28.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Председатель
педагогического совета

С.Г.Эпп
Протокол № 1 от 29.08.2025

Программа внеурочной деятельности
курса «Ритмика» для обучающихся 1-4 классов
с интеллектуальным нарушением

станция Новоплатнировская 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Ритмика» для детей с ОВЗ 1-4 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в РФ";
- федеральным государственным стандартом начального общего образования (Приложение к приказу Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373);
- требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с интеллектуальными нарушениями, предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №4/15 от 22 декабря 2015г.);
- примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования (далее ПрАООП) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- учебного плана;
- с программой Воронковой В.В. «Программы 1-4 классов», Просвещение 2004г.

Рабочая программа является коррекционной для обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа

составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым обеспечивая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Программа соответствует по отношению к ФГОС АООП. Новизна программы заключается в том, что конкретизированы требования к уровню усвоения предмета учащимися по окончании 1 класса, 2 класса, 3 класса, 4 класса.

Цель коррекционной работы:

Коррекционная работа представляет собой систему психолого-педагогических и медицинских средств, направленных на преодоление и/или ослабление недостатков в психическом и физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью. В соответствии с требованиями ФГОС для умственно отсталых обучающихся целью программы коррекционной работы является создание системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения процесса освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью, позволяющего учитывать их особые образовательные потребности на основе осуществления индивидуального и дифференцированного подхода в образовательном процессе.

Задачи коррекционной работы:

- 1.Выявление особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью, обусловленных структурой и глубиной имеющихся у них нарушений, недостатками в физическом и психическом развитии;
2. Осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);
3. Разработка и реализация индивидуальных учебных планов, организация индивидуальных и групповых занятий для детей с учетом индивидуальных и типологических особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся;
4. Реализация системы мероприятий по социальной адаптации умственно отсталых детей;
- 5.Оказание родителям (законным представителям) умственно отсталых детей консультативной и методической помощи по медицинским, социальным, правовым и другим вопросам, связанным с их воспитанием и обучением.

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

моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основные направления работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

Предмет «Ритмика» является дополнительным занятием физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование гармоничной культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях ритмикой и физической культурой, разностороннюю подготовленность.

Федеральный государственный образовательный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации (вариант 1) предусматривает обязательное внеурочное изучение предмета коррекционно-развивающей области «Ритмика» в объеме 1 час в неделю и 34 часа в год. На каждый раздел отводится определенное количество часов, указанных в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться), на незначительное количество часов, т.к. воспитанники представляют собой разнородную группу детей по сложности дефекта.

Коррекционная подготовка «Ритмика» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 1 ч в неделю (всего 135 ч): в 1 классе — 33 ч, во 2 классе — 34 ч, в 3 классе - 34 ч, в 4 классе - 34 ч.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения коррекционной подготовки и система оценок

Система оценки достижения возможных результатов освоения программы обеспечивает связь между требованиями стандарта и образовательным процессом. Она адекватно отражает требования стандарта, передает специфику образовательного процесса и соответствует возможностям обучающихся. Целью оценочной деятельности является установление динамики развития обучающихся по итогам четвертей и учебного года в целом.

Освоение рабочей программы по предмету коррекционной области «Ритмика» обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных. 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, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают:

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости
свою Родину, российский народ и историю России;

за

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социального

о значимых мотивов учебной деятельности;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально

- нравственной 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 предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы

«Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. **Достаточный уровень** освоения предметных результатов рассматривается как повышенный,

и не является обязательным для всех обучающихся. **Минимальный уровень** является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико-психолого-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант D образовательной программы.

Система оценки результатов включает целостную характеристику выполнения обучающимися целей и задач программы, отражающую взаимодействие следующих компонентов образования:

- что обучающийся должен знать и уметь на данной ступени обучения;
- что из полученных знаний он может и должен применять на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Для оценки достижения возможных предметных результатов освоения программы используется технология тестовых заданий. Задания разрабатываются дифференцированно с учетом особых образовательных потребностей. Вариативность заданий заключается в варьировании сложности и объема стимульного материала, способа предъявления, объема помощи при выполнении задания. Основой оценки служит анализ

качества выполнения тестовых заданий. Оценка достижений предметных результатов производится путем установления среднего арифметического из двух оценок – знаний (что знает) и практики (что умеет). В спорных случаях приоритетной является оценка за практические учебные умения. Оценка достижений предметных результатов по **практической составляющей** производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов по **знаниевой составляющей** производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи.

1 – воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.

2 – воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.

3 – воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.

4 – воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.

5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

Оценка достижений предметных результатов производится 1 раз в четверть. На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения программы каждым обучающимся с УО по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5 – полное освоение действия.

3. Содержание программы.

Программа состоит из пяти разделов: «Игроритмика», «Игрогимнастика», «Игротанцы», «Оздоровительная гимнастика», «Музыкально-подвижные игры». На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока отводится различное количество времени на каждый раздел, имея в виду, что в начале и конце урока включены упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

«Вводное занятие» (1 час). Проведение инструктажа по ТБ поведения на занятиях. Знакомство с предметом, инвентарем, музыкальными инструментами. Просмотр обучающего мультфильма.

«Игроритмика» (5 часов). Ходьба на каждый счет и через счет; хлопки, удары ногой, «топотушки» на сильные и слабые доли такта; определение музыкального размера 4/4 и ¾.; бег в различном темпе и стиле.

«Игροгимнастика» (5 часов). Строевые упражнения – перестроения из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге, перестроения из круга в две колонны по выбранным водящим; шаги в разных направлениях по залу; строевые приемы «направо», «налево», «кругом» при шаге на месте. Общеразвивающие упражнения – без предметов, с мячом, с

гимнастической палкой, с кубиками, с игрушкой, с платочком, с султанчиком, на скамейке и т.п.

«Игротанцы» (5 часов). Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек, русский поклон; танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью и ног; приседы, полуприседы и подъемы на носки, упражнения возле хореографического станка; подъемы ног и махи ногами; прыжки с упором на опору. Танцевальные шаги – мягкий, острый, срестный шаги; шаг галопа; шаг польки; шаг с подскоком; русский переменный шаг, шаг с притопом, русский шаг – припадание; комбинации из изученных танцевальных шагов; основные движения русского танца: «тройной притоп», «гармошка», «ковырялочка» и др. Ритмические танцы – «Зарядка», «Макарена», «Танец с хлопками», «Черный кот», «Русский народный танец», «Рок-н-рол» и др.

«Оздоровительная гимнастика» (10 часов). Пальчиковая гимнастика; упражнения йоги; упражнения на формирование правильной осанки и свода стопы, а также профилактику их нарушений.

«Музыкально-подвижные игры» (7 часов). «У жирафа пятна», «У оленя дом большой», «Мы пойдем сначала вправо» и др.

«Итоговый урок» (1 час). Контроль качества проделанной работы, как со стороны педагога, та и со стороны обучающихся.

4. Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Игроритмика	5
3	Игροгимнастика (игровой стретчинг, игропластика)	5
4	Игротанцы (хореографические упражнения; танцевально-ритмическая гимнастика)	5
5	Оздоровительная гимнастика (упражнения с элементами йоги; пальчиковая гимнастика; игровой самомассаж; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения для профилактики плоскостопия).	10
6	Музыкально-подвижные игры (игры с пением и речевым сопровождением; сюжетно-игровые занятия).	7
7	Итоговый урок.	1
Итого:		34

№	Название темы и содержание	Кол-во часов	Цель	Задачи	Содержание занятия	Методическое информационно-техническое обеспечение
Вводное занятие						
1.	Организационное занятие. Знакомство с правилами групповой	1	1. Создание доброжелательной обстановки на занятии 2. Выявление	1. Мотивировать детей на включение в танцевально-	- изучение правил поведения во время занятий танцевально-	Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, журнал

	работы.		уровня музыкально-двигательного развития	ритмическую деятельность. 2. Проанализировать уровень музыкально-двигательного развития обучающихся	ритмической гимнастикой; - изучение техники безопасности на занятиях; - знакомство с инвентарем, музыкальным сопровождением. - диагностические задания	инструктажа, музыкальное сопровождение.
--	---------	--	--	--	---	---

Игроритмика

1.	Упражнения на определение темпа и ритма	5	1. Воспитание коллективных действий, дисциплины и организованности 2. Развитие чувства ритма и темпа 3. Развитие слухового восприятия	1. Развитие умения выполнять построение и перестроение по словесной инструкции учителя 2. Развитие представлений о строении тела 3. Развитие двигательной памяти и внимания 4. Формирование положительного эмоционального фона	- разучивание построений и перестроений - разучивание частей тела и движений ими в пространстве - разучивание статических положений частей тела - разучивание упражнений в движении - коррекция ориентировки в пространстве (оптико-пространственного восприятия) - коррекция слухового восприятия	Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, музыкальное сопровождение.
----	---	---	---	---	---	---

Игрогимнастика

1.	Игропластика	2,5	1. Воспитание физических качеств 2. Улучшение функционального состояния организма 3. Коррекция	1. Развитие физических качеств, координации движений 2. Развитие умения выполнять	- разучивание простых ОРУ без предметов	Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты,
----	--------------	-----	--	--	---	--

			двигательной расторможенности и возбудимости 4. Развитие памяти и внимания	подражательные движения по команде "делай как я" и словесной инструкции учителя		музыкальное сопровождение.
2.	Игровой стретчинг	2,5		1. Развитие гибкости и чувства терпения 2. Развитие точности и ловкости 3. Развитие умения выполнять упражнения по словесной инструкции учителя	- разучивание простых упражнений на развитие координации	

Игротанцы

1.	Хореографические упражнения	1,5	1. Воспитание физических качеств 2. Улучшение функционального состояния организма	1. Развитие двигательной памяти и внимания 2. Развитие представления о классическом танце	- разучивание классических позиций рук и ног у станка и на середине зала; - разучивание поклона мужского и женского;	Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, музыкальное сопровождение.
2.	Танцевально-ритмическая гимнастика	1,5	1. Воспитание физических качеств 2. Развитие чувства темпа и ритма	1. Развитие сложной координации 2. Развитие умения выполнять упражнения по словесной инструкции учителя	- разучивание простых ОРУ с музыкальными инструментами - разучивание простейших музыкальных рисунков на бубне, барабане, колокольчике и пр. муз. инструментах	
3.	Ритмические танцы	2	1. Развитие двигательной памяти и внимания средствами	1. Коррекция ориентировки в пространстве 2. Коррекция слухового и	- разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев	

			танцев	зрительного восприятия; 3. Формирование положительного эмоционального фона во время занятий.	под музыку	
Оздоровительная гимнастика						
1.	Пальчиковая гимнастика	2,5	1. Формирования понятия о здоровом образе жизни 2. Развитие двигательной памяти и внимания 3. Формирование положительного эмоционального фона	1. Развитие мелкой моторики 2. Развитие речи	- разучивание комплексов пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением	Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, музыкальное сопровождение.
2.	Упражнения йоги	2,5		1. Развитие представлений о строении тела 2. Развитие двигательной памяти и внимания 3. Формирование умения сосредотачиваться	- разучивание простейших асанов (поз) йоги	
3.	Упражнения на формирование правильной осанки и свода стопы и профилактика их нарушений	3		1. Развитие двигательной памяти и внимания	- разучивание комплексов упражнений на формирование правильной осанки - разучивание комплексов упражнений, направленных на профилактику плоскостопия	
4.	Игровой самомассаж	2		1. Развитие представлений о строении тела 2. Развитие двигательной памяти и внимания 3. Формирование умения работать	- разучивание комплексов самомассажа	

				в парах		
Музыкально-подвижные игры						
1.	Игры с пением и речевым сопровождением	4	1. Развитие представлений об окружающем мире 2. Развитие контроля над эмоциональным состоянием (уметь проигрывать, выигрывать) 3. Развитие двигательной реакции, точности, ловкости;	1. Развитие речи 2. Развитие навыков сотрудничества, умения работать в команде 3. Развитие слухового и зрительного восприятия, оптико-пространственного восприятия 4. Формирование положительного эмоционального фона 5. Развитие двигательной памяти и внимания - развитие фантазийно-образного мышления	- разучивание игр - разучивание стишков, скороговорок и т.п. - следование словесным командам учителя, согласно сюжетно-игровому занятию	Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, журнал инструктажа, музыкальное сопровождение.
2.	Сюжетно-игровые занятия	3				
Итоговый урок						
1.	Контрольный урок	1	1. Уметь самостоятельно определять направления движения по словесной инструкции учителя или по звуковому сигналу	1. Коррекция слухового и зрительного восприятия 2. Развитие оптико-пространственного восприятия 3. Развитие двигательной памяти и внимания		Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, журнал инструктажа, музыкальное сопровождение.

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование является приложением к программе и составляется учителем ежегодно.

5. Описание учебно- методического и материально- технического обеспечения.

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
---	--	------------

1	2	3
1.		
	Рабочая программа по ритмике	1
	Комплекты разноуровневых тематических заданий.	1
2	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	12
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Бревно гимнастическое высокое	1
	Козел гимнастический	2
	Перекладина гимнастическая	2
	Канат для лазания, с механизмом крепления	2
	Мост гимнастический подкидной	2
	Скамейка гимнастическая жесткая	6
	Маты гимнастические	12
	Мяч набивной (1 кг)	3
	Мяч малый (теннисный)	3
	Скакалка гимнастическая	6
	Мяч малый (мягкий)	6
	Палка гимнастическая	20
	Обруч гимнастический	10
	Канат для перетягивания	1
3	Легкая атлетика	
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	2
	Палочка эстафетная	4
4	Подвижные и спортивные игры	
	Мячи баскетбольные	8
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	6
	Мячи футбольные	4
	Насос для мячей	1
	Фишки	20
5	Средства доврачебной помощи	
	Аптечка медицинская	2
6	Спортивный зал игровой	1
7	Кабинет учителя	1
8	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	

6. Список литературы.

- 1.Воронкова В.В. «Программы 1-4 классов», Просвящение 2004г.
- 2.Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры»: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.
- 3.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
- 4.Чизбру М., «Йога для ваших детей». – Попурри, 2008г.
- 5.Чен Э., «Метод «сиамских близнецов» при обучении детей с двигательными расстройствами». – Инкам, 2005г.

