

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
"Барнаулская общеобразовательная школа-интернат №3"**

<p align="center">СОГЛАСОВАНА</p> <p>Заместитель директора по УР КГБОУ «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат № 3»</p> <p><i>Яковлева</i> Я.В. Яковлева</p> <p>«30» 08 2023 г.</p>	<p align="center">СОГЛАСОВАНА/УТВЕРЖДЕНА</p> <p>Директор КГБОУ «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат № 3»</p> <p align="center"></p> <p>Приказ № 01 от 08 2023 г.</p>	<p align="center">Рассмотрена на заседании Педагогического совета ОУ</p> <p>Протокол № 1</p> <p>«31» 08 2023 г.</p>
---	--	---

**Рабочая программа внеурочной деятельности
(коррекционно-развивающей области) в 4 классе
«Ритмика»**

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1

Учитель: Скибо С.А.

Пояснительная записка

В системе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) курс «Ритмика» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Цель курса: развитие двигательной активности ребенка с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью) в процессе восприятия музыки.

Задачи курса:

- Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях
 - Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
 - Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
 - Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
 - Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.
 - Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений.
 - Развивать координацию движений.
 - Развивать умение слушать музыку.
 - Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.
 - Развивать творческие способности личности.
 - Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.
- дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

Материал программы включает следующие **разделы:**

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

1. Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения / нарушения моральной нормы.

2. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств средствами ритмики.

3. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Предметные результаты.

1. 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.

2. Различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

3. Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд.

4. Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

5. Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.

6. Выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне.

По завершению освоения каждого из разделов программы обучающиеся должны:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры $2/4$, $3/4$, $4/4$;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты;
- несложный ритмический рисунок;
- иметь понятие о трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятие об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;

- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;

- уметь анализировать музыку разученных танцев;

- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;

- усвоить правила постановки корпуса;

- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;

- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;

- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;

- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;

- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;

- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;

- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;

- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, синкопированные; ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

Дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;

- развитие организованности и самостоятельности;

- иметь представления о народных танцах.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Основные виды деятельности обучающихся на занятии
1 четверть				
1.	Беседа по хореографическому искусству «Что такое ритмика». Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1	6.09	Участие в беседе с учителем и одноклассниками. Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение игровых упражнений, практических заданий. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил
2.	Упражнения на развитие координации. Движения по линии танца. Перестроения для танцев	1	13.09	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на развитие координации. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил, движения по линии танца и перестроения
3.	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом). Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения)	1	20.09	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в русских народных подвижных играх с мячом. Участие в соревновательной деятельности. Участие в музыкально-ритмических играх
4.	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной	1	27.09	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе.

	гимнастики			Выполнение упражнений, практических заданий на развитие координации
5.	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	1	4.10	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций
6.	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом). "Красота движений" - компоновка ОРУ	1	11.10	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в русских народных подвижных играх с мячом. Участие в соревновательной деятельности. Выполнение общеразвивающих упражнений, практических заданий
7.	Партерный экзерсис. Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения)	1	18.10	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций. Участие в музыкально-ритмических играх
8.	Разминка. "Медленный вальс". Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	1	25.10	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на напряжение и расслабление мышц тела
2 четверть				

9.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”	1	8.11	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на улучшение гибкости позвоночника. Участие в музыкально-ритмических играх
10.	Фигурный вальс. Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук	1	15.11	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур
11.	Разминка. “Медленный вальс”. Игры «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом)	1	22.11	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур. Участие в русских народных подвижных играх с мячом. Участие в соревновательной деятельности
12.	Классический экзерсис. Постановка тела. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов	1	29.11	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур. Выполнение упражнений, практических

				заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений для улучшения подвижности коленных суставов
13.	Партерный экзерсис. Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения)	1	6.12	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур. Участие в музыкально-ритмических играх
14.	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений	1	13.12	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур
15.	Традиции народа в своеобразии движений. Беседы по хореографическому искусству. Танец "Вальс". Понятие о сложной координации. Ведение в паре	2	20.12 27.12	Участие в беседе с учителем и одноклассниками. Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Работа с аудиовизуальным материалом. Выполнение игровых упражнений, практических заданий. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур
3 четверть				
16.	Разминка. "Медленный вальс". Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	1	10.01	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-

				ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур
17.	Народная хореография. Танцы разных народов	1	17.01	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе
18.	Танцевально-ритмические упражнения “Чарльстон”, “Твист”, “Голубец”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	1	24.01	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур
19.	Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”	1	31.01	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх
20.	Танцевально-ритмические упражнения “Чарльстон”, “Твист”, “Голубец”	1	7.02	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур, выполнение танцевально-ритмических упражнений
21.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	1	14.02	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на

				напряжение и расслабление мышц тела
22.	Музыкально-ритмические игры разных народов “Медведи и пчелы”, “Яблоки”	1	21.02	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в русских народных подвижных играх с мячом. Участие в соревновательной деятельности
23.	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка»	1	28.02	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на разучивание русских народных танцев, на отработку основных танцевальных правил и позиций
24.	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки	1	6.03	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на дыхание и для развития правильной осанки
25.	Упражнения на расслабление мышц. Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения)	1	13.03 20.03	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на расслабление мышц тела. Участие в музыкально-ритмических играх
4 четверть				

26.	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс». Танцевальный бег (ход на полу пальцах)	1	3.04	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, выполнение ритмических упражнений
27.	Танцевально-ритмические упражнения «Чарльстон», «Твист», «Голубец». Упражнения для профилактики плоскостопия	1	10.04	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, выполнение танцевально-ритмических упражнений
28.	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом)	1	17.04	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в русских народных подвижных играх с мячом. Участие в соревновательной деятельности
29.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1	24.04	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций
30.	Музыкально-ритмические игры «Я и мир вокруг нас», «Шаг», «Волк и заяц»	1	8.05	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх

31.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения	1	15.05	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций
32.	Музыкально-ритмические игры разных народов “Медведи и пчелы”, “Яблоки” Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима. Игровые двигательные упражнения с предметами	1	22.05	Работа с презентацией в формате PowerPoint на интерактивной доске. Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх. Выполнение упражнений, практических заданий на пантомиму, знакомство с этюдной работой, выполнение игровых двигательных упражнений с предметами.

Учебно-методический материал:

1. Программы для подготовительного, 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой. М.: Просвещение, 2009.
2. Бгажнокова, И.М. Программа для коррекционных образовательных школ 8 вида 0-4 классов.-М.: Просвещение, 2011.
3. М.А. Михайлова, Н.В. Воронина. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - М., 2001.
4. М.А Касицина, И.Г. Бородина Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми с нарушением интеллекта. – М.: Изд-во «Гном» и Д, 2007.

Материально-техническое обеспечение:

- музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры, нотная и методическая литература);
- компьютер;
- колонки;
- телевизор.

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
"Барнаульская общеобразовательная школа-интернат №3"**

<p align="center">СОГЛАСОВАНА</p> <p>Заместитель директора по УР КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3»</p> <p align="right">/ Я.В. Яковлева</p> <p>« 31 » 08 2023 г.</p>	<p align="center">СОГЛАСОВАНА/УТВЕРЖДЕНА</p> <p>Директор КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3»</p>  <p align="center">Для документов / А.И. Зенич</p> <p>Приказ № 120 от 31.08.2023 г.</p>	<p align="center">Рассмотрена на заседании Педагогического совета ОУ</p> <p align="right">Протокол № 1</p> <p>« 31 » 08 2023 г.</p>
--	---	---

**Рабочая программа внеурочной деятельности
(основы безопасности жизнедеятельности)
в 4 классе**

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1

Учитель: Скибо С.А.

Пояснительная записка

Занятия по основам безопасности жизнедеятельности призваны решить серьёзные проблемы учащихся в самостоятельном понимании, осмысливании, сохранении и использовании получаемой из окружающей среды информации, выстраивании на её основе правильного безопасного поведения, адекватном оценивании сложных жизненных ситуаций.

Основная цель предмета ОБЖ заключается в формировании первоначальных знаний о человеке и его здоровье; формирование бережного отношения к человеку и его здоровью, как к ценности, выработка практических навыков безопасного поведения в социуме.

Одним из аспектов работы по формированию социальных представлений у школьников с умеренной умственной отсталостью выделяется обучение их безопасной жизнедеятельности: способам и средствам сохранения здоровья. Основы безопасности жизнедеятельности включают знания правил дорожного движения, пожарной, экологической, правовой, духовно-нравственной безопасности, навыкам поведения и реагирования в потенциально опасных, экстремальных ситуациях, в процессе различного рода общения и взаимодействия в социуме. Рассмотрение формирования социальных представлений в данном контексте должно осуществляться на основе межпредметных связей. Это позволит знакомить детей с проблемами в развитии, в том числе интеллектуальном, со знаково-символической системой (пожарной атрибутикой, дорожными знаками, информационными и запрещающими табличками по гигиене и т.п.), которые являются инструментариями к познанию и опосредуют любую деятельность человека, в том числе предметно-практическую, игровую, учебную, трудовую.

Становление у детей с умеренной умственной отсталостью целостной структуры социальных представлений об основах безопасности жизнедеятельности реализовывать с использованием системы действий когнитивного, коммуникативного, конструктивного, двигательного, рефлексивного, моделирующего и игрового характера.

Занятия по курсу ОБЖ составляет 1 час в неделю, 34 часа в год.

I - четверть

№п/п	Тема урока	Кол.час	Дата
Противопожарная безопасность			
1	Вводное занятие. Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия.	1	7.09
2	Возможные маршруты эвакуации из класса в случае возникновения пожара. Учебная эвакуация.	1	14.09
3	Возможные маршруты эвакуации из класса в случае возникновения пожара. Учебная эвакуация.	1	21.09
Безопасность дома			
4	Опасные шалости и игрушки.	1	28.10
5	Профилактика возможных опасных ситуаций в быту.	1	5.10
6	Пожарная безопасность и поведение при пожарах.	1	12.10
7	Как действовать при пожаре.	1	19.10
8	Закрепление знаний по теме: «Безопасность дома».	1	26.10

II- четверть

№ п/п	Тема урока	Кол.час	Дата
Вредные привычки			
1	Понятие о вредных привычках. Табакокурение.	1	9.11
Пути укрепления здоровья			
1	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	16.11
2	Если хочешь быть здоров – закаляйся! Профилактика инфекционных заболеваний.	2	23.11 30.11
Защита человека в чрезвычайных ситуациях			
1	Чрезвычайные ситуации	2	7.12 14.12

2	Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения.	2	21.12 28.12
---	---	---	----------------

III-четверть

№п/п	Тема урока	Кол.час	Дата
Безопасность поведения на природе			
1	Правила безопасности на природе.	1	11.01
Основы здорового образа жизни			
1	Понятие здоровья. Факторы, влияющие на него.	1	18.01
2	Основы здорового образа жизни и безопасность человека.	1	25.01
3	Безопасность человека. Режим дня. Здоровое питание.	1	1.02
4	Профилактика переедания, пищевых отравлений.	1	8.02
5	Инфекционные болезни.	2	15.02 22.02
6	Пути передачи инфекционных заболеваний.	2	29.02 7.03
7	Профилактика инфекционных заболеваний.	2	14.03 21.03

IV- четверть

№п/п	Тема урока	Кол.час	Дата
Безопасность пешеходов			
1	Любой движущийся транспорт – угроза безопасности человека.	1	4.04
2	Может ли машина сразу остановиться? Тормозной путь.	1	11.04

Транспортные средства			
1	Виды транспортных средств. Железнодорожный транспорт.	1	18.04
2	Правила поведения вблизи железнодорожного транспорта.	1	25.04
Безопасное поведение на улицах и дорогах			
1	Езда на велосипеде. Основные правила езды на велосипеде. Причины дорожно – транспортного травматизма.	1	16.05
Безопасное поведение на воде			
1	Основные правила поведения на воде, при купании, отдыхе. Основные спасательные средства.	1	23.05