

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Целинная средняя общеобразовательная школа №1» Целинного района Алтайского края

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

Протокол № 1
от 24 августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Колесникова С. Н.

Приказ № 102

От 25 августа 2022 г.

**Рабочая программа
внеурочной коррекционной деятельности
Ритмика для учащихся 1 классов
на 2022-2023 учебный год**

**Составитель: Калачева Ирина Васильевна
учитель начальных классов**

Целинное 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Ритмика» составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

– приказа Минобрнауки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (в ред. приказов Минобрнауки Российской Федерации от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 №507, от 31.12.2015 №1576);

– приказа МБОУ «Целинная СОШ №1» от 24.08.2020г. №50 «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Целинная СОШ №1»;

– приказа МБОУ «Целинная СОШ №1» от 26.08.2021 №41 «Об утверждении календарного учебного графика на 2022-2023 учебный год МБОУ «Целинная СОШ №1»;

– приказа МБОУ «Целинная СОШ №1» от от __.08.2022 № __ «Об утверждении Учебного плана начального общего образования на 2022-2023 учебный год МБОУ «Целинная СОШ №1»;

– приказа МБОУ «Целинная СОШ №1» от 30.08.2018 №78/2 «Об утверждении Положения рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Целинная СОШ №1»;

– Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением учебно-методического объединения по общему образованию 8 апреля 2015 года);

– в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Данная рабочая программа рассчитана на 34 часа в год или 1 час в неделю.

Цели и задачи обучения соответствуют целям обучения по предмету, определяемыми примерными адаптированными образовательными программами, и не противоречат целям и задачам реализации АОП ОО МБОУ «Целинная СОШ №1».

Коррекционная работа строится на: структурном и кратком изложении инструкций; развитии слухового аппарата; координации; быстроты реакции; формировании навыков построения связного высказывания; развитии навыков самоконтроля, развитии самостоятельности.

Планируемые результаты освоения программы

1 класс

Знать: правила поведения и передвижения по спортивному залу; правила по технике безопасности.

Уметь: подобрать форму одежды для занятий;

Строиться в колонну, равняться в затылок.

Содержание рабочей программы

Программа подразделена на следующие разделы:

Основы знаний

Упражнения для подготовительной части занятия:

1. Корректирующие упражнения
2. Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.
3. Бег. Упражнения в ходьбе (на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп, ходьба по различным коврикам, канату, по ребристой поверхности доски; ходьба с мешочками на голове, наполненными речным песком.)
4. Упражнения на тренажерах: «Массажер стоп», «Степпер», «Велосипед».
5. Упражнения с гимнастическими палками
6. Элементы самомассажа, который оказывает благоприятное воздействие на

различные органы и системы: пищеварительную, нервную, иммунную: «Массаж живота», «Массаж области груди», «Лебединая шея», «Чебурашка» (массаж биологически активных точек, находящихся на ушных раковинах и за ними), «Лепим красивое лицо», «Массаж головы», «Массаж рук», «Массаж ног».

Упражнения для основной части занятия:

1. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик».

2. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Кошечка», «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь», «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка».

3. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Ёжик», «Орешек», «Муравей», «Стрекоза».

4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Рак», «Паучок», «Зайчик», «Лягушка», «Бег», «Елочка», «Велосипед».

5. Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок».

6. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Дощечка» «Пчелка», «Мельница», «Пловец».

7. Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат: «Аист», «Петушок», «Ласточка»

Упражнения для заключительной части занятия:

1. Выполнение элементов аутотренинга, релаксации.

2. Упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз.

3. Подвижные игры умеренной интенсивности, где дети получают навыки общения, раскованного движения, ориентировки в пространстве

Для повышения заинтересованности учащихся занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Это развивает также чувство ритма, гармонии с окружающим миром.

Тематическое планирование для 1 класса

п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний	1
2.	Корректирующие упражнения	2
3.	Упражнения для формирования правильной осанки	7
4.	Упражнения для профилактики плоскостопия	7
5.	Упражнения на тренажере «Массажер стоп». Упражнения на тренажере «Степпер»	4
6.	Дыхательные упражнения	1
7.	Упражнение на равновесие («петушок») по примеру и с пом. учителя	1
8.	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж	1
9.	Элементы самомассажа	2
10.	Элемент аутотренинга, релаксации.	2
11.	Упражнение « вис на гимнастической стенке» из положения лицом к снаряду	3
12.	Подвижные игры	3
Итого:		34

Тематическое урочное планирование для 1 класса

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Основы знаний	1
2.	Корректирующие упражнения	1
3.	Упражнения для формирования правильной осанки Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за учителем)	1
4.	Упражнения для формирования правильной осанки «змея», «ящерица», «кораблик», «кошечка», («книжка», «птичка», «веточка», лисичка», «орешек», «муравей», «стрекоза», «морская звезда», «бабочка», «ёлочка», «велосипед»	1
5.	Упражнения для профилактики плоскостопия Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за уч.)	1
6.	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках	1
7.	Упражнения на тренажере «Массажер стоп»	1
8.	Упражнения на тренажере «Степпер»	1
9.	Дыхательные упр. (вдох – нюхаем цветок, выдох — греем руки)	1
10.	Упражнения на равновесие «петушок» по прим. и с пом. уч.	1
11.	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж	1
12.	Элементы самомассажа	1
13.	Элементы аутотренинга, релаксации.	1
14.	Корректирующие упражнения	1
15.	Упражнения для формирования правильной осанки Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за учителем)	1
16.	Упражнения для формирования правильной осанки «змея», «ящерица», «кораблик», «кошечка», («книжка», «птичка», «веточка», лисичка», «орешек», «муравей», «стрекоза», «морская звезда», «бабочка», «ёлочка», «велосипед»	1
17.	Упражнения для профилактики плоскостопия Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за уч.)	1
18.	Упражнения для профилактики плоскостопия Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за уч.)	1
19.	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках	1
20.	Упражнения для профилактики плоскостопия Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внутренней и внешней стороне стопы (руки на пояс, за уч.)	1
21.	Упражнения на ребристых досках, сосновых шишках, гимнастических палках, ортопедических ковриках	1
22.	Корректирующие упражнения	1
23.	Упражнения для формирования правильной осанки Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за учителем)	1

24.	Упражнения для формирования правильной осанки «змея», «ящерица», «кораблик», «кошечка», («книжка», «птичка», «веточка», лисичка», «орешек», «муравей», «стрекоза», «морская звезда», «бабочка», «ёлочка», «велосипед»	1
25.	Упражнения для формирования правильной осанки Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за учителем)	1
26.	Подвижные игры	1
27.	Упражнения «Вис на гимнастической стенке» из пол. лицом к снаряду	1
28.	Подвижные игры	1
29.	Упражнения на тренажере «Массажер стоп»	1
30.	Упражнения на тренажере «Степпер»	1
31.	Элементы самомассажа	1
32.	Элементы аутотренинга, релаксации.	1
33.	Упражнения «Вис на гимнастической стенке» из пол. лицом к снаряду	1
34.	Подвижные игры	1
Всего часов – 34 ч.		

Контроль и оценивание образовательных результатов

Контроль образовательных результатов осуществляется на каждом занятии. Оценивание - словесное.

СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

Основные части	Основные задачи	Основные средства	Методические особенности
<i>Подготовительная</i>	Организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния; умеренное разогревание организма	Строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов;	Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.
<i>Основная</i>	Развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций	Упражнения на силу, растягивание и расслабление; хореографические упражнения; элементы современного ритмического танца; танцевальные композиции; постановочная работа.	На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в

			конце – отработка знакомого материала.
<i>Заключительная</i>	Постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов.	Спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.	На эту часть отводится 5-10% общего времени. Проводится краткий анализ достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться Советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Занятия хореографией делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

Обучающие занятия. На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.

Закрепляющие занятия. Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.

Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.

Постановочные занятия. На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.

Импровизационные занятия. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Для всех видов занятий обязательными являются вышеперечисленные структурные части занятия.

п/п	Содержание обучения на занятии	Время (средняя и старшая группа)	Время (подготовит. группа)
-----	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------

.	Поклон	1мин.	1мин.
.	Разминка	4мин.	4мин.
.	Партерный экзерсис	5мин.	5мин.
.	Дыхательная гимнастика	1мин.	1мин.
.	Разучивание танцевальных движений, синхронность исполнения	6мин.	9мин.
.	Диагональ, разучивание кружений, вращений	5мин.	7мин.
.	Игра	2 мин.	2 мин.
.	Поклон	1мин.	1мин.

На занятиях по хореографии ни одно движение не выполняется как механический разогрев мышц. Занятия проводятся в игровой форме. Давая тематическое название занятиям, мы предусматриваем определенный сюжет, но в ходе занятия педагог импровизирует сам и предоставляет возможность импровизировать детям.

Лист изменений и дополнений к рабочей программе

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы	Тема после интеграции	Основание для корректировки