

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 7-9 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 основного 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 основного 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 основного 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

7 класс

Знать: что такое дыхательная пауза.

Уметь: грамотно пользоваться тренажёрами, выполнять элементы самомассажа (поглаживание, растирание, разминание, похлопывание).

8 класс

Знать: как сочетать дыхание и движения.

Уметь: выполнять упражнения технически верно.
Выполнять самомассаж на различные отделы организма.

9 класс

Знать: о влиянии самомассажа на организм человека.

Уметь: применять приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминание, похлопывание), использовать их самостоятельно в повседневной жизни.

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 7-9 классов

п/п	Тема	Количество часов
-----	------	------------------

1.	Основы знаний	1
2.	Корректирующие упражнения	14
3.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	4
4.	Ритмические упражнения и игры под музыку	6
5.	Упражнение на равновесие	2
6.	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж	2
7.	Элементы самомассажа.	2
8.	Элемент аутотренинга, релаксации	1
9.	Гимнастика	2
Итого:		34

Тематическое урочное планирование для 7-9 классов

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Основы знаний. ТБ	1
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
3.	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кобра», «Ящерица»	1
4.	Упражнение на равновесие. «Аист». «Петушок», «Ласточка»	1
5.	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик»	1
6.	Упражнение на равновесие. «Аист». «Петушок», «Ласточка»	1
7.	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Кошечка» «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь». «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка».	1
8.	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж	1
9.	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц»	1
10.	Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. Офтальмотренаж	1
11.	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Ёжик», «Орешек», «Муравей», «Стрекоза».	1
12.	Элементы самомассажа. «массаж живота», «массаж области груди», «лебединая шея», «чебурашка»	1
13.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
14.	Элементы самомассажа. «лепим красивое лицо», «массаж головы», «массаж рук», «массаж ног»	1
15.	Корректирующие упражнения. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:	1

	«Бабочка», «Рак», «Паучок»	
16.	Корректирующие упражнения. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Зайчик», «Лягушка», «Бег», «Елочка», «Велосипед».	1
17.	Корректирующие упражнения. Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка»	1
18.	Элемент аутотренинга, релаксации	1
19.	Корректирующие упражнения. Упражнения для развития стоп: «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок»	1
20.	Гимнастика	1
21.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
22.	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец»	1
23.	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец»	1
24.	Ритмические упражнения и игры под музыку	1
25.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
26.	Ритмические упражнения и игры под музыку	1
27.	Корректирующие упражнения	1
28.	Ритмические упражнения и игры под музыку	1
29.	Корректирующие упражнения	1
30.	Корректирующие упражнения	1
31.	Ритмические упражнения и игры под музыку	1
32.	Ритмические упражнения и игры под музыку	1
33.	Гимнастика	1
34.	Ритмические упражнения и игры под музыку	1
Всего часов – 34 ч.		

Контроль и оценивание образовательных результатов

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

СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для подготовительной части занятия:

1. Упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления. 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.)
2. Упражнения на тренажерах: «Массамер стоп», «Степпер», «Велосипед».
3. Упражнения с гимнастическими палками
4. 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: корректирующие упражнения

Упражнения для заключительной части занятия:

1. Подвижные игры умеренной интенсивности, где дети получают навыки общения, раскованного движения, ориентировки в пространстве
 2. Упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз.
 3. Выполнение элементов аутотренинга, релаксации.
-

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