

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся по адаптированным образовательным программам  
«Магаданский областной центр образования № 2»

685910 Магаданская область, Ольский муниципальный округ, пгт. Ола,  
ул. Ленина, дом № 54 корп. «А»  
тел. (8413 41)25955, e-mail: [kor\\_sckola@list.ru](mailto:kor_sckola@list.ru)  
ИНН/КПП 4901004174/490101001



УТВЕРЖДАЮ

Врио директора

*М.Ю. Уксусова*

*М.Ю. Уксусова*

**Адаптированная образовательная  
рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
(социально-оздоровительная  
деятельность)  
«Движение есть жизнь»**

Класс

3/4

Учитель

*С.А. Ончукова* С.А. Ончукова

Согласована

Педагогический совет

От 31.08.23 протокол № 1

Согласована

Заместитель директора по УВР

*М.Ю. Уксусова* М.Ю. Уксусова

п. Ола, 2023

### Пояснительная записка

Программа разработана для обучающихся 3/4 класса комплекта в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее - Стандарт), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом № 1026 Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г., адаптированной основной образовательной программы ГКОУ «МОЦО № 2» и ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год.

Основными задачами организации внеурочной деятельности являются следующие:

- 1) поддержка учебной деятельности обучающихся в достижении планируемых результатов освоения программы общего образования;
- 2) развитие навыков общения со сверстниками и коммуникативных умений в разновозрастной школьной среде;
- 3) формирование навыков организации своей жизнедеятельности с учетом правил безопасного образа жизни;
- 4) повышение общей культуры обучающихся, углубление их интереса к познавательной и деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей участников;
- 5) развитие навыков совместной деятельности со взрослыми и сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективном труде: умение договариваться, подчиняться, руководить, проявлять инициативу, ответственность; становление умений командной работы;
- 6) формирование культуры поведения в информационной среде.

Программа «Движение - это жизнь» представляет собой дополнительный курс спортивно-оздоровительной направленности. Данный курс входит в образовательную область «Внеурочная деятельность». Он включает в себя один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Цель: формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков  
Форма организации: спортивная студия: учебный курс физической культуры.

*Педагогическая целесообразность программы* определена тем, что данная программа ориентирована на приобщение каждого ребенка к музыкально-художественной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

Обучение ритмике развивает в детях глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выразить себя в движениях.

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать такие задачи:

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности;

- формировать эстетический вкус;

- развивать познавательное отношение к действительности.

Движение под музыку дополняет этот ряд:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;

- создает приподнятое настроение;

- развивает активность, инициативу;

- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

*Задачи программы:*

● учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;

● развивать основы музыкальной культуры;

● развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);

● учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);

● формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;

● развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Эти задачи решаются при выполнении основного программного требования — соответствия характера движений содержанию и развитию музыкального образа.

Ведущая деятельность младшего школьного возраста – учение через игру, танец и ритмичные упражнения.

Танцевальные движения способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества.

В обучении музыкально - ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь всех педагогических методов обучения (наглядный, словесный, практический), а игровая форма заданий, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

В младшем школьном возрасте дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить ряд подготовительных упражнений, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы, пляски и игры способствуют развитию двигательной активности учащихся, коррекции нарушений, гармоническому развитию личности, лучшему усвоению учебного материала на других уроках.

Овладение детьми движениями под музыку помогает развитию музыкального восприятия, умению передавать различные средства музыкальной выразительности, в свободных движениях отображать жанры музыки (марш, танец, вальс, народный танец, напевную песню), передавать их «языком движений», мимикой и пантомимикой, в танце и игре музыкальный образ, способствует проявлению творческих способностей детей в движениях под музыку в музыкально-двигательной импровизации. В сюжетно-ролевой игре,

танцах, происходит развитие психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы.

Программа включает в себя музыкальные, ритмические, танцевальные упражнения, музыкальные игры. Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: слушание музыки, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие.

### Содержание программы

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы - развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

В музыкально - ритмическом движении ритм понимается в широком смысле слова. В него входят развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом построении), структура произведения, темповые, динамические, регистровые, метроритмические соотношения. Поэтому в процессе занятий ритмикой особенно успешно развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретает навык восприятия, воспроизведения музыкально-ритмической основы произведения.

Виды музыкально - ритмических движений и основные двигательные навыки у детей младшего школьного возраста.

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, хороводах, плясках, танцах, упражнениях, драматизациях, доступных и интересных детям.

#### 1. Музыкальная игра.

Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облегчённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

#### 2. Пляски, танцы, хороводы.

Своеобразной формой музыкально - ритмических движений являются детские пляски, танцы, хороводы, включающие элементы народных и классических танцевальных движений.

Исходя из поставленных задач и общего содержания, их можно последовательно сгруппировать:

- пляски с зафиксированными движениями, построение которых всегда зависит от структуры музыкального произведения;
- пляски комбинированные, имеющие зафиксированные движения и свободную импровизацию;
- свободные пляски, которые носят творческий характер и исполняются под народные плясовые мелодии. Дети, используя знакомые элементы танцев, построений, упражнений, комбинируют их по-новому, придумывают «свою» пляску;

- хороводы плясового характера, чаще связанные с народными песнями, исполняя которые дети инсценируют сюжет, сопровождая его плясовыми движениями;
- детский «бальный танец», включающий вальсообразные движения. Лёгкий, оживленный характер музыки сопровождается всё время повторяющимися танцевальными элементами .
- характерный танец, в котором «свободные» плясовые движения исполняет какой-либо персонаж в свойственной ему манере (танец снежинок).

В плясках очень ограниченно используются самые простые движения, так как детям трудно запомнить их последовательность.

### 3. Упражнения.

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок, хороводов. Однако некоторые из них требуют дополнительных усилий, тренировок, упражнений. Например, надо поупражнять детей в точном исполнении ритмического рисунка, акцента. Педагог помогает ребятам с ним справиться. Некоторые упражнения помогают навыкам выразительного движения в передаче игрового образа, в ходьбе, беге, поскоках, а также тренируют в усвоении отдельных танцевальных элементов.

Дети рано начинают чувствовать настроение, характер музыки, воспринимая её сначала в совокупности всех средств, выделяют, отличая отдельные, наиболее яркие средства, доминирующие в произведении (например, форму, темп, динамику, метроритм) , передавая это в движениях.

Музыкально-ритмические навыки осваиваются в процессе разучивания игр, плясок, хороводов и упражнений. Важно научить ребят воспринимать музыку целостно, схватывать общее настроение, характер. Однако в процессе обучения можно выделить те или иные навыки, которые особенно хорошо усваиваются при разучивании данного материала.

Двигательные навыки детей, необходимые для постановки танца, зависят, в первую очередь, от психофизиологических особенностей. Разучивание движений только тогда будет эффективно, когда оно основано на знании возможностей ребенка, а так же требуется строгий учет его возрастных психофизиологических особенностей. Танцуя, ребенок, включается в творческий процесс. Совершенствуются его двигательные возможности и навыки.

Выполнение двигательных упражнений способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков.

Движения становятся более выразительными, углубленными и утонченными. В разные моменты жизни детей общение с музыкой и танцем позволяет решать разные педагогические задачи. Наибольший вклад, безусловно, будет сделан в формировании личности ребенка при разумном использовании знаний психического развития.

Движение под музыку дополняет ряд задач занятий :

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Знание особенностей детского восприятия в младшем школьном возрасте позволяет преподавателю наиболее точно и грамотно использовать методические приемы обучения.

Особенность детского восприятия такова, что вырабатывать точность, четкость, осмысленность движения помогает использование подражательных движений или образное сравнение.

Выполнение ритмичных упражнений доставляют детям радость и удовольствие. Но должны быть доступны и содержание, и характер движений. Некоторые дети могут проявлять манерность, напряженность и передавать лишь внешнюю форму упражнений.

Каждое упражнение имеет четкую педагогическую и коррекционную направленность, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку.

Работа по закреплению и углублению связи движений с музыкой проходит успешно, если музыкальный руководитель, соблюдая последовательность задач музыкального восприятия, одновременно воспитывает и развивает движения детей, систематически прививая им необходимые навыки.

Дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить ряд подготовительных упражнений, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

#### *Практическая значимость занятий:*

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

#### **Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты:**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

##### **Предметные результаты:**

- приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;
- приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,
- получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к.

каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

### Система оценки

Занятия внеурочной деятельностью проводятся безотметочно.

### Календарно-тематическое планирование

*ср.*

№	Тема	Кол. часов	Дата
<b>1 четверть</b>			
1	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности	1	6.09
2	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивании, притоп).	1	13.09
3	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса	1	20.09
4	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс	1	27.09
5	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1	4.10
6	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1	11.10
7	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	18.10.
8	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1	25.10
9	Упражнения на определение такта в музыке.	1	
	<b>ВСЕГО:</b>	9	
<b>2 четверть</b>			
1	Упражнения на определение темпа музыкальной композиции.	1	
2	Танцевальные движения в разном темпе.	1	
3	Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).	1	
4	Координация движений.	1	
5	Плавность движений.	1	
6	Закрепление изученных упражнений.	1	
7	Жанры музыки: марш.	1	
	<b>ВСЕГО:</b>	7	
<b>3 четверть</b>			
1	Жанры музыки: песня.	1	
2	Жанры музыки: танец.	1	
3	Актерская выразительность	1	
4	Упражнения в актерской выразительности	1	
5	Основные движения русского танца: хороводный шаг.	1	
6	Основные движения русского танца: переменный ход.	1	
7	Вращения на месте.	1	
8	Веровочка, присядки.	1	
9	Элементы народного танца: кадрили квадратная.	1	
	<b>ВСЕГО:</b>	9	
<b>4 четверть</b>			
1	Элементы народного танца: кадрили линейная.	1	
2	Элементы народного танца: кадрили круговая.	1	
3	Отработка упражнений.	1	
4	Закрепление изученного.	1	
5	Классический танец: вальс. Разучивание шагов.	1	
6	Классический танец: вальс. Отработка шагов.	1	
7	Классический танец: фигурный вальс.	1	

8	Классический танец: фигурный вальс. Закрепление.	1	
9	Подведение итогов.	1	
	Всего:	9	
	<b>Итого:</b>	34ч.	

**Учебно-методические и технические средства обучения:**

- 1.Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
- 2.Олейник Ю.В. «Музыкально-ритмическая гимнастика в системе физического воспитания:учебно- методическое пособие» (Оренбург, 2022)
2. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
3. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
4. музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- 5.мультимедийное оборудование;
- 6.специальная форма и обувь для занятий.

**Литература:**

1. Буренина А.И., Ритмическая мозаика (программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста).-2-е изд., испр.и доп.-СПб.:ЛОИРО, 2000.
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
3. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
4. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград:Учитель, 2008)
5. Ковалько В.И. «Школа физкультурминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
6. Колесникова Н.Н. «Ритмическая гимнастика в детских образовательных учреждениях» (Пинск :ПолесГУ, 2016)
7. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386418

Владелец Павлова Наталья Владимировна

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025