

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа №7 Красносельского района Санкт-Петербурга

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1  
«30» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор школы  
Н.А.Бражникова  
«30» августа 2023 г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Музыкально-ритмические занятия»  
для обучающихся 2Д класса  
(адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего  
образования обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 8.3))  
на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Березина Жанна Дмитриевна,  
учитель

## Содержание рабочей программы

Оглавление	Страницы
Титульный лист	
Содержание рабочей программы	2
Пояснительная записка	3
Результаты освоения курса внеурочной деятельности	4-5
Учебно-тематический план	6-8
Календарно-тематическое планирование	9-11
Приложение. Лист корректировки	

### Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Музыкально-ритмические занятия» для обучающихся 2Д класса является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 8.3), реализуется в соответствии с учебным планом образовательного учреждения.

Согласно учебному плану занятия проводятся 2 часа в неделю, количество часов за год – 68 часов. Продолжительность одного занятия 35 – 40 минут.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение ими 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 РАС в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

С учётом психофизических особенностей обучающихся **личностные результаты** включают:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 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, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

### ***Планируемые предметные результаты:***

#### **Достаточный уровень:**

- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

#### **Минимальный уровень:**

- готовиться к занятиям, находить свое место в строю и занимать правильное исходное положение;
- ориентироваться в пространстве зала (центр, правая сторона, левая сторона);
- ходить по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- начинать и заканчивать движение в соответствии со звучанием музыки;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- с помощью учителя выполнять хлопками несложный ритмический рисунок;

- выполнять игровые и простые плясовые движения под контролем учителя;
- выполнять с помощью учителя движения в соответствии со звучанием музыки.

*Результаты могут уточняться и конкретизироваться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.*

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол – во часов	Основное содержание программы по теме	Формы организации занятия
1	Ритмико-гимнастические упражнения.	15	<p>Выполняют прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу.</p> <p>Используют основные положения и движения в упражнениях с лентами.</p> <p>Выполняют дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.</p> <p>Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.</p> <p>Используют горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).</p> <p>Взмахом отводят правую ногу в сторону и поднимают руки через стороны вверх, хлопают в ладоши, поворачивают голову в сторону, противоположную взмаху ноги.</p> <p>Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.</p> <p>Одновременно отхлопывают и протопывают несложные ритмические рисунки в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен).</p> <p>Выполняют упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.</p> <p>Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.</p> <p>Самостоятельно составляют несложные ритмические рисунки в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).</p>	Фронтальная, групповая, индивидуальная

2	Элементы танцев, плясок.	12	<p>Разучивают движение «Русский поклон» ("Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре).</p> <p>Выставляют ногу вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка».</p> <p>Разучивают танцевальные шаги: шаг с подскоком с различными движениями руками.</p> <p>Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.</p> <p>Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».</p> <p>Разучивают ритмические танцы.</p>	Фронтальная, групповая, индивидуальная
3	Навыки ориентировки в пространстве.	15	<p>Выполняют строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!».</p> <p>Выполняют строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.</p> <p>Упражняются в заданиях ходьбе по звуковому сигналу, на внимание.</p> <p>Размыкают колонны на вытянутые руки вперед и в стороны.</p> <p>Ходят на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка.</p> <p>Хлопают и ударяют ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера.</p>	Фронтальная, групповая, индивидуальная
4	Музыкальные ритмо игры.	26	<p>Выполняют игровой самомассаж. Участвуют в музыкально-подвижных играх «День - ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Горелки».</p> <p>Играют в музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.</p> <p>Участвуют в «Путешествие играй-город», «Спортивный</p>	Фронтальная групповая, индивидуальная

			<p>фестиваль».</p> <p>Выполняют специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».</p> <p>Разучивают и придумывают новые варианты игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.</p> <p>Составляют несложные танцевальные композиции.</p> <p>Инсценируют музыкальные сказки, песни.</p>	
	Итого:	68		

Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Контроль
1.	Введение в урок, оценка навыков.	1	06.09.23		Текущий
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	07.09.23		Текущий
3.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	13.09.23		Тематический
4.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	14.09.23		Текущий
5.	Разучивание элементов музыкальной разминки.	1	20.09.23		Текущий
6.	Закрепление разученных элементов музыкальной разминки.	1	21.09.23		Тематический
7.	Игра «Раз хлопок, два хлопок».	1	27.09.23		Текущий
8.	Ритмично-динамические упражнения.	1	28.09.23		Тематический
9.	Упражнения на развитие координации движений.	1	04.10.23		Текущий
10.	Танец «Хорошее настроение».	1	05.10.23		Тематический
11.	Танец с лентами.	1	11.10.23		Текущий
12.	Работа с инструментом ложки.	1	12.10.23		Текущий
13.	Общеразвивающие упражнения.	1	18.10.23		Текущий
14.	Индивидуальное творчество.	1	19.10.23		Тематический
15.	Игра «Повтори танец».	1	25.10.23		Текущий
16.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1	26.10.23		Текущий
17.	Отстукивание ритма на стаканах.	1	08.11.23		Тематический

18.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	09.11.23	Текущий
19.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	15.11.23	Текущий
20.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	16.11.23	Тематический
21.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	22.11.23	Текущий
22.	Упражнения на расслабление мышц.	1	23.11.23	Текущий
23.	Игра «Повтори ритм».	1	29.11.23	Тематический
24.	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1	30.11.23	Текущий
25.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1	06.12.23	Тематический
26.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	07.12.23	Текущий
27.	Ритмические упражнения.	1	13.12.23	Текущий
28.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1	14.12.23	Текущий
29.	Игра «Эстафета».	1	20.12.23	Тематический
30.	Пластика.	1	21.12.23	Текущий
31.	Пластика – гимнастика рук.	1	27.12.23	Текущий
32.	Игра «Курочка».	1	10.01.24	Тематический
33.	Игры: изображение птиц.	1	11.01.24	Текущий
34.	Ритмико-гимнастический комплекс.	1	17.01.24	Текущий
35.	Пластический тренинг.	1	18.01.24	Текущий
36.	Ритмические рисунки.	1	24.01.24	Тематический

37.	Игра «Паучок».		1	25.01.24		Текущий
38.	Ритмика- виды ходьбы.		1	31.01.24		Текущий
39.	Ритмика – ходьба в ритмических рисунках.		1	01.02.24		Тематический
40.	Игра «Надувные куклы».		1	07.02.24		Текущий
41.	Пластика ног. Танец «Ковырялочка».		1	08.02.24		Текущий
42.	Ритмическая гимнастика.		1	14.02.24		Текущий
43.	Ритмика- виды прыжков.		1	15.02.24		Текущий
44.	Игра «Медузы».		1	21.02.24		Тематический
45.	Ритмика – шагистика.		1	22.02.24		Текущий
46.	Ритмический рисунок. Игра на муз. инструменте ложка.		1	28.02.24		Тематический
47.	Игра «Зверята».		1	29.03.24		Текущий
48.	Пластические игры: «ЛЕС».		1	06.03.24		Текущий
49.	Ритмические зарисовки.		1	07.03.24		Тематический
50.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.		1	13.03.24		Текущий
51.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.		1	14.03.24		Текущий
52.	Игра «Раз хлопок, два хлопков».		1	20.03.24		Тематический
53.	Упражнения на развитие координации движений.		1	21.03.24		Текущий
54.	Отстукивание ритма на стаканах.		1	03.04.24		Тематический
55.	Танец «У жирафа пятна».		1	04.04.24		Текущий
56.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.		1	10.04.24		Текущий

57.	Повторение ритмического рисунка.	1	11.04.24	Тематический
58.	Выполнение элементов детской йоги.	1	17.04.24	Текущий
59.	Упражнения на расслабление мышц.	1	18.04.24	Текущий
60.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	24.04.24	Текущий
61.	Игра «Медузы».	1	25.04.24	Тематический
62.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.	1	08.05.24	Текущий
63.	Ритмично-динамические упражнения.	1	09.05.24	Текущий
64.	Упражнения на развитие координации движений.	1	15.05.24	Текущий
65.	Ритмический рисунок.	1	16.05.24	Тематический
66.	Игра «Повтори танец».	1	22.05.24	Текущий
67.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	23.05.24	Тематический
68.	Итоговое занятие.	1	23.05.24	Тематический

**Год.**

По программе: 68 ч.

Дано: