

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные образовательные программы «Школа-интернат № 11»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету внеурочной деятельности «Ритмика»

Уровень образования: 1 класс

Количество часов: 30 часа

Разработала учитель физической культуры: Абдрахманова Чулпан Курбановна

Программа составлена на основе:

1. В.В.Воронковой «Программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов» М.: «Просвещение» 2009.
2. Фрилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.,-СПб.: «Детство-пресс», 352с.,ил.2003.

р.п. Ванино

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Ритмика» для 1 класса составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Нормы Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон), представленные в статье 28 Закона «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации»;
- ФБУП (Приказ Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»);
- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./ Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5 – 9 классы. Под ред. В. В. Воронковой. Москва: Гуманитарный издательский центр «Владос»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Методическими рекомендациями по вопросам внедрения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- (Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»).

Данная программа соответствует учебному плану общеобразовательных учреждений России и допущена Министерством образования РФ.

Музыка - один из ярких и эмоциональных видов искусств, наиболее эффективное и действенное средство воспитания детей. Она помогает полнее раскрыть способности ребенка, развить слух и чувство ритма, научить его правильно воспринимать язык музыкальных образов. Музыкальное движение объединяет все виды движений, связанные с музыкой: основные движения (к ним относятся все виды ходьбы, бега, прыжков), музыкально-образные упражнения, этюды, танец.

Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему организма, позволяют поддержать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени, пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений. Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма. Используются, как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового

образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель и задачи программы обучения

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Исходя из данной цели программы были выявлены следующие **задачи обучения:**

1. Здоровьесберегающие:
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - формирование правильной осанки;
 - содействовать профилактике плоскостопия;
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствование психомоторных способностей:
 - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
 - Содействовать чувству ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
 - Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.
3. Развитие творческих и созидательных способностей обучающихся:
 - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
 - формировать навыки самостоятельного выражения, раскрепощённости и творчества в движении;
 - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится **коррекционная работа**, которая включает следующие направления:

- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- воспитание положительных качеств личности;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- развитие активности и воображения;
- развитие координации и выразительности движений.

Планируемые результаты освоения обучающимися коррекционно-развивающей программы внеурочной деятельности предмета «Ритмика»

Достаточный уровень	Минимальный уровень
<ul style="list-style-type: none">• готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;• находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку;• приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение	<ul style="list-style-type: none">• готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;• находить свое место в строю;• занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);

<p>(стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);</p> <ul style="list-style-type: none"> • равняться в шеренге, в колонне; • ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; • ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; • ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; • соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; • выполнять игровые и плясовые движения; • выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; • начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. 	<ul style="list-style-type: none"> • равняться в шеренге, в колонне по подражанию; • ходить свободным естественным шагом; • ходить и бегать по кругу; • выполнять несложные движения руками и ногами по подражанию; • по показу учителя соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; • выполнять игровые и плясовые движения; • выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; • начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки, с показом учителя.
--	--

Содержание коррекционно-развивающей программы внеурочной деятельности предмета «Ритмика»

№ п/п	Название раздела	Краткое содержание раздела
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.
2.	Ритмико - гимнастические упражнения	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Упражнения на координацию движений.</p> <p>Перекрестное поднимание и опускание рук (правая</p>

		<p>рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.</p> <p>Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).</p>
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	<p>Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.</p>
4.	Игры под музыку	<p>Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером му-</p>

		зыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.
5.	Танцевальные упражнения	<p>Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы и пляски. Танцевальные импровизации.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». • Стукалка. Украинская народная мелодия. • Подружились. Музыка Т. Вилькорейской. • Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия. • Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

Формы проведения учебных занятий: установочные, иллюстративные, тренировочные, творческие, уроки – практикумы, уроки- ролевой игры и обобщающиеся уроки.

Место коррекционного курса «Ритмика» в 1 классе в учебном плане

Предмет	Часов в неделю	I четверть	II четверть	I полугодие	III четверть	IV четверть	II полугодие	Год
Ритмика	1	7	7	14	8	8	16	30

Календарно-тематическое планирование по «Ритмике» в 1 классе на 2020 – 2021 учебный год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<i>1 четверть-7 часов</i>			
1.	Знакомство с уроком «Ритмики». Местоположение в классе. Игра «найди свое место».	1	
2.	Постановка корпуса: положение рук, ног. Поклон-приветствие.	1	
3.	Виды шага. Шаг марша. Виды бега.	1	

4.	Перестроение в линии, колонны, пары.	1	
5.	Подвижные игры под музыку.	1	
6.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1	
7.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1	
2 четверть- 7 часов			
8.	Марш с цветными флажками. Галоп по кругу, на месте.	1	
9.	ПИ под музыку.	1	
10.	Элементы народного танца: положение корпуса, притопы, притопы комбинированные с флажками.	1	
11.	Элементы танца «Ковырялочка»- носик, пятка, три притопа.	1	
12.	Элементы танца «Ковырялочка»- носик, пятка, три притопа.	1	
13.	Сюжетно-образные движения: «Ветер- ветерок», «Колка дров».	1	
14.	Стукалка. Украинская народная мелодия.	1	
3 четверть-8 часов			
15.	Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.	1	
16.	Хороводный шаг. Элементы народного танца: вращения, повороты вокруг себя.	1	
17.	Положение рук, ног в хороводе с платочками.	1	
18.	Хоровод с голосовым сопровождением, народная мелодия «Светит месяц».	1	
19.	Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.	1	
20.	Игра на простейших музыкальных инструментах. ПИ под музыку.	1	
21.	Подвижная музыкальная игра «На бабушкином дворе».	1	
22.	Музыкальная игра «Заводные игрушки».	1	
4 четверть- 8 часов			
23.	Передача ритмических рисунков хлопками, притопами. ПИ под музыку.	1	
24.	ОРУ с предметами (ленты, мячи).	1	
25.	Положение рук, ног, корпуса в танце. Подскоки, прыжки, хлопки в ладоши.	1	
26.	Модели перестроений (круг, полукруг, линии).	1	
27.	Модели перестроений (круг, полукруг, линии).	1	
28.	Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.	1	

29.	Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.	1	
30.	«Подружились» музыка Т.Вилькорейской.	1	
Всего:		30ч.	

ЛИТЕРАТУРА

1. В.В.Воронкова «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов» М.: «Просвещение» 2009.
2. «Стандарты образования образования» Интернет- журнал об образовании и врспитании. info@edustandart.ru
3. Фрилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.,-СПб.: «Детсво-пресс», 352с.,ил.2003.
4. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
5. Бекина С., Ломова Т., Соковинина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
6. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
7. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
8. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989. 6. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
9. Бергер Н. Сначала - Ритм – Композитор, Санкт-Петербург 2004ю
10. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru