

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету внеурочной деятельности «Ритмика»

Уровень образования: 2 класс

Количество часов: 35 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 2класса 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 Минобрания РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждения 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 программы обучения** 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 программы внеурочной деятельности предмета ритмика

Достаточный уровень	Минимальный уровень
<ul style="list-style-type: none"><li>• принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li><li>• организованно строиться (быстро, точно);</li><li>• сохранять правильную дистанцию</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• принимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);</li><li>• находить свое место в строю;</li><li>• размыкаться на вытянутые руки;</li></ul>

<p>в колонне парами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;</li> <li>легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;</li> <li>ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>определять направление движения по подражанию;</li> <li>соблюдать темп движений по показу учителя или по подражанию;</li> <li>выполнять игровые и плясовые движения;</li> <li>по показу учителя ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.</li> </ul>
--	---

**Содержание коррекционно-развивающей программы внеурочной деятельности предмета «Ритмика»**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Краткое содержание раздела</b>
<b>1.</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
<b>2.</b>	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	<b>Общеразвивающие упражнения.</b> Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

		<p><b><i>Упражнения на координацию движений.</i></b></p> <p>Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.</p> <p><b><i>Упражнение на расслабление мышц.</i></b></p> <p>Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).</p> <p>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</p> <p>Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.</p> <p>Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.</p>
--	--	---

3.	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	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.
4.	<b>Игры под музыку</b>	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
5.	<b>Танцевальные упражнения</b>	<p>Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).</p> <p>Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.</p> <p><b>Танцы и пляски</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зеркало. Русская народная мелодия "Ой, хмель, мой хмелек".</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Парная пляска. Чешская народная мелодия.</li> <li>• Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.</li> <li>• Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия "Выйду ль я на реченьку".</li> </ul>
--	--	---

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

**Место коррекционного курса «Ритмика» во 2 классе в учебном плане**

Предмет	Часов в неделю	I четверть	II четверть	I полугодие	III четверть	IV четверть	II полугодие	Год
Ритмика	1	8	8	16	10	9	19	35

**Календарно-тематическое планирование по «Ритмике»  
во 2 классе  
на 2020 – 2021 учебный год**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>1 четверть - 8 часов</b>			
1.	Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1	
2.	Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия.	1	
3.	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1	
4.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	
5.	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1	
6.	Зеркало. Русская народная мелодия "Ой, хмель, мой хмелек".	1	
7.	Зеркало. Русская народная мелодия "Ой, хмель, мой хмелек".	1	
8.	Игроритмика. Шаги на каждый счет и через счет.	1	
<b>2 четверть-8 часов</b>			
9.	Сюжетный урок. «Космическое путешествие на марс».	1	
10.	Хлопки. Полька. «Старый жук». Музыка из кинофильма «Золушка».	1	
11.	Строевые упражнения. Полька «Старый жук».	1	
12.	Строевые упражнения. Танцевально-ритмическая гим-	1	

	настика «Карусельные лошадки». Песня «Карусельные лошадки», Б.Савельев, М.Пляцковский.		
13.	Музыкально-подвижная игра «Поезд». Игровой массаж.	1	
14.	Парная пляска. Чешская народная мелодия.	1	
15.	Чешская народная мелодия. Повторение. Парная пляска.	1	
16.	Пальчиковая гимнастика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	
<b>3 четверть-10 часов</b>			
17.	Разучивание русского хороводного танца “Выйду ль я на речку”.	1	
18.	Повторение русского хороводного танца “Выйду ль я на речку”.	1	
19.	Основные движения танца “Полька”. движений. Упражнения для развития подвижности позвоночного столба.	1	
20.	Строевые упражнения. Игропластика.	1	
21.	Сюжетный урок. «На выручку карусельных лошадок».	1	
22.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля» (хореографические упражнения). Музыка из м/ф «Бременские музыканты» Г.Гладков, Ю.Этин.	1	
23.	Строевые упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля».	1	
24.	Строевые упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля».	1	
25.	Ритмический танец «Большая стирка».	1	
26.	Ритмический танец «Большая стирка». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья».	1	
<b>4 четверть-9 часов</b>			
27.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.	1	
28.	Игроритмика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.	1	
29.	Хореографические упражнения. Танцевальные шаги.	1	
30.	Строевые упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека».	1	
31.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили».	1	



32.	Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра «Автомобили».	1	
33.	Музыкально-ритмические игры: «Охранник музея», «Шаг».	1	
34.	Сюжетный урок. «Путешествие в Кукляндию». (Повторение пройденных тем).	2	
35.			
Всего:		35ч.	

## 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](mailto: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., Соковина 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](http://www.dance-city.narod.ru)
2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)