

Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная
(коррекционная) школа № 1 г. Усолье - Сибирское
(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-Сибирское)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от 22.08.2023
№ 1
Руководитель ШМО
_____/С. Н. Иванова/

СОГЛАСОВАНО
Методический совет ГОКУ
СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское
Протокол от 23.08.2023
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское

Н.В. Мигунов
пр. № 38 от 24.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по РИТМИКЕ

для 5-х классов

Рабочую программу составила:
Киселёва Е.Н.,
учитель физической культуры

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа «Ритмика» предназначена для учащихся 5 класса с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Коррекционно-развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса; развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

На занятиях применяются традиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные (беседа, рассказ)
- репродуктивные (работа с использованием видео);
- предметно-практические методы (тренировочные задания)
- система специальных коррекционно-развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

Использование перечисленных приемов и средств обучения способствуют наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показу его практической значимости для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В процессе реализации данной программы происходит связь уроков «Ритмика» с такими предметами, как «Музыка», «Физическая культура». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

В соответствии с учебным планом ОУ коррекционный курс «Ритмика» является частью коррекционно-развивающей области. Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа по ритмике для обучающихся 5 классов - 1 час в неделю, 34 часа в год.

Содержание программы коррекционного курса

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей»), движения к определенной цели и между предметами)

осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности.

Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Разделы:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу пальцах. Разучивание народных танцев.

Планируемые результаты освоения коррекционного курса

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности. Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Обучающиеся должны уметь:

- 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 (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), 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.

Обучающиеся должны знать:

Минимальный уровень:

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двучастную и трехчастную форму в музыке;

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

- различать основные характерные движения некоторых народных танцев. Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;

- 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.

Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная
(коррекционная) школа № 1 г. Усолье - Сибирское
(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-Сибирское)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от 22.08.2023
№ 1
Руководитель ШМО
_____/_____/

СОГЛАСОВАНО
Методический совет ГОКУ
СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское
Протокол от 23.08.2023
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское

Н.В. Мигунов
пр. № 38 от 24.08.2023г

ПРИЛОЖЕНИЕ к
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
по РИТМИКЕ

для **5-х** классов

Рабочую программу составила:
Киселёва Е.Н.,
учитель физической культуры

2023 - 2024 учебный год

**Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

5 класс

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты
1		Построения и перестроения	Построение в шахматном порядке	Ходить в соответствии с метрической пульсацией. Знать исходное положение, построение в шеренгу	Научатся ориентироваться в пространстве с различными видами ходьбы.
2		Построения и перестроения	Перестроение из нескольких кругов, сужение и расширение их	Чередование ходьбы с приседаниями.	
3		Построения и перестроения	Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели	Ходить на носочках, пятках. Рассчитываться на 1, 2, 3. знать положение рук при выполнении этих упражнений	
4		Различные виды ходьбы	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол	Наклоны, повороты, круговые движения головы	Освоят ритмико-гимнастические упражнения.
5		Различные виды ходьбы	Сохранение правильной дистанции во всех видах построения и использование лент, обручей, скакалок	Движения рук в разных направлениях. Повороты туловища. Знать, определять тип музыки	
6		ОРУ с предметами	Упражнения с предметами: ленты, обручи, скакалки	Взмах ногой в разные стороны с одновременным движением рук. Знать, как соединяются ладошки прихлопке.	
7		ОРУ с предметами	Упражнения с предметами: ленты, обручи, скакалки	Круговые движения ног в сочетании с круговым движением рук (правой,	

				левой)	
8		Упражнения на осанку	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус, стоя на полу - пальцах. Знать положение головы. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча.	
9		Упражнения на координацию	Упражнения на координацию движений	Передавать в движениях частей музыкального произведения	
10		Упражнения на координацию.	Движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).	Передать в движении динамическое нарастание в музыке, сильной доли такта	
11		Упражнения на осанку.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на осанку	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, мало контрастных частей музыки.	
12		Упражнения на координацию.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений	Элементы танца по программе, выполнять чётко, красиво. Знать положение рук при выполнении движений	Освоят ритмико-гимнастические упражнения под музыку и без неё
13		Упражнения под музыку	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением.	Шаг на носках (простой), шаг на носках на счёт три, четыре – опуститься. Шаг польки	
14		Упражнения под музыку	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением.	Высокие подскоки, боковой галоп	
15		Упражнения под музыку	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением.	Перестроиться из одного круга в два, три	
16		Упражнения под музыку	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением	Перестроиться в концентрические круги	Освоят элементы ориентировки в пространстве.
17			Поочередные хлопки, над головой, на груди, перед собой, справа слева, на голени.	Перестроиться из простых и концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба	

				по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	
18		Упражнения на координацию	Упражнения на координацию движений	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против	Освоят элементы музыкальных игр. Научатся выполнять танцевальные упражнения: хоровод, полька, на носках.
19		Игры	Разучивание и придумывание новых вариантов игр	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против. Перестроиться в изученные фигуры.	
20		Танец	Составление несложных танцевальных композиций	Приседать, подниматься на носки (движения делать отдельно и слитно). Круговые движения ног (ступни) Выставлять ногу в разных направлениях.	
21		Танец	Составление несложных танцевальных композиций	Упражнения на выработку осанки Перелезание через сцепленные руки, через палку.	
22		Игры	Инсценирование музыкальных игр	Выполнять упражнения на координацию движений с предметами	
23		Танец	Исполнение элементов плясок и танцев	Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами)	
24		Танец	Элементы плясок и танцев, разученных в классе.	Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, из стороны в сторону	
25		Упражнения на координацию	Упражнения на координацию движений	Построение в различных местах зала по показу и по команде.	

26		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	Поочередные хлопки, над головой, на груди, перед собой, справа слева, на голени	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	движения в такт музыке.
27		Танец	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе.	Выполнять несложные упражнения с песней.	
28		Танец	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Разучивание народных танцев	Подхлопывать несложный ритмический рисунок.	Научатся играть под музыку. Передавать образ при инсценировке песни.
29		Народный танец	Упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивание народных танцев	Пружинные движения, плавные, спокойные. Самостоятельно ускорять, замедлять темп упражнений.	
31		Народный танец	Пружинящий бег. Упражнения на различение элементов народных танцев.	Передавать образ при инсценировке песни.	
32		Народный танец	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу пальцах. Разучивание народных танцев	Передавать в движении развернутый сюжет	
33		Народный танец	Разучивание народных танцев	Двигаться парами по кругу лицом, боком.	
34		Народный танец	Разучивание народных танцев	Элементы русской пляски на месте, с передвижениями	Будут уметь выполнять элементы бокового галопа, подскоки, русскую пляску.