

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 № 1 от
22.08.2023
Руководитель ШМО
_____/С.Н. Иванова/

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГОКУ
СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское
_____/Н.В. Мигунов/
Приказ № 38 от 24.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Ритмике

для 6а, 7а, 7б класса

Рабочую программу составила:
Мишакова Л.Г.,
учитель физической культуры

2023 - 2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Программа по коррекционному курсу «Ритмика» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Усолье – Сибирское.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного танцев, доступные детям 10-13 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Цели:

Образовательная цель программы:

- приобщение детей ко всем видам танцевального искусства от историко-бытового до современного танца;
- выявление и развитие творческих, музыкально – ритмических, познавательных, коммуникативных способностей обучающихся на уроках ритмики;
- создание условий для самореализации способностей обучающихся.

Развивающая цель программы:

- воспитание единого комплекса физических и духовных качеств;
- гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Воспитательная цель программы:

- профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- прививать интерес к занятиям, любовь к танцам;
- гармоничное развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- дать представление о танцевальном образе;
- развивать выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- воспитывать культуру поведения и общения;

- развивать творческие способности;
- воспитывать умения работать в коллективе;
- развивать психические познавательные процессы — память, внимание, мышление, воображение.

Программа рассчитана для обучающихся 6,7 класса, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительностью занятия 30-40 минут.

Срок реализации программы коррекционного курса: 1 год.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Методы и методические приемы обучения:

В курсе обучения ритмике применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

3. Описание места коррекционного курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом ОУ коррекционный курс «Ритмика» является частью коррекционно - развивающей области.

Данный коррекционный курс изучается с 1 по 7 класс.

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» 6 -7 класс, согласно годового календарного учебного графика,расписания учебных занятий, рассчитана на 1 час в неделю, общее количество часов в год: 34 .

Количество часов по четвертям

Четверть	Количество часов.
I четверть	8
II четверть	8
III четверть	11

IV четверть	7
Итого:	34

4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Личностные результаты освоения курса «Ритмика»

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.

Предметные результаты освоения курса «Ритмика»

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 двухчастную 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.

5. Содержание программы коррекционного курса

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три круга. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Выполнение движений с предметами.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

3. Координация движений, регулируемых музыкой

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

4. Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

5. Танцевальные упражнения

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

бкл				
№ урока	Дата	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во уроков
1		Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.	Ходить в соответствии с метрической пульсацией. Знать исходное положение, построение в шеренгу	1
2		Упражнения на ориентирование в пространстве. Чередование видов ходьбы.	Чередование ходьбы с приседаниями.	1
3		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по два, по три.	Ходить на носочках, пятках. Рассчитываться на 1, 2, 3. знать положение рук при выполнении этих упражнений	1
4		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы	Наклоны, повороты, круговые движения головы	1

5		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях	Движения рук в разных направлениях. Повороты туловища. Знать, определять тип музыки	1
6		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	Взмах ногой в разные стороны с одновременным движением рук. Знать, как соединяются ладошки прихлопке.	1
7		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	Круговые движения ног в сочетании с круговым движением рук (правой, левой)	1
8		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц.	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус, стоя на полупальцах. Знать положение головы. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча.	1
9		Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения	Передавать в движениях частей музыкального произведения	1

10		Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке	Передать в движении динамическое нарастание в музыке, сильной доли такта	1
11		Игры под музыку. Смена движения в соответствии сменой частей	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1
12		Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца	Элементы танца по программе, выполнять чётко, красиво. Знать положение рук при выполнении движений	1
13		Танцевальные упражнения. Шаг на носках	Шаг на носках (простой), шаг на носках на счёт три, четыре – опуститься. Шаг польки	1
14		Танцевальные упражнения. Шаг польки	Высокие подскоки, боковой галоп	1
15		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга	Перестроиться из одного круга в два, три	1
16		Перестроение из одного круга в концентрические круги	Перестроиться в концентрические круги	1
17		Перестроение из кругов взвездочки и карусели	Перестроиться из простых и концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
18		Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против	1

19		Сохранение правильной дистанции во всех видах построения	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против. Перестроиться в изученные фигуры.	1
20		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание	Приседать, подниматься на носки (движения делать отдельно и слитно) Круговые движения ног (ступни) Выставлять ногу в разных направлениях.	1
21		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. Движения и повороты туловища	Упражнения на выработку осанки Перелезание через сцепленные руки, через палку.	1
22		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами	Выполнять упражнения на координацию движений с предметами	1
23		Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.	Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами)	1

24		Ритмико-гимнастические упражнения на расслаблении мышц. Перенесение тяжести тела	Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, из стороны в сторону	1
25		Координационные движения, регулируемые музыкой.	Упражнения на координацию движений	1
26 27		Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	С позиции приседания на корточки с опущенной головой руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка). Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя	1
28		Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни.	Выполнять несложные упражнения песни.	1
29		Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений	Прохлопывать несложный ритмический рисунок	1
30		Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца	Пружинные движения, плавные, спокойные. Самостоятельно ускорять, замедлять темп упражнений	1
31		Игры под музыку. Передача игровых образов.	Передавать образ при инсценировке песни.	1

32		Игры под музыку. Смена ролей в импровизации.	Передавать в движении развернутый сюжет	1
33		Танцевальные упражнения Движения парами: боковой галоп, поскоки.	Двигаться парами по кругу лицом, боком	1
34		Танцевальные упражнения Элементы русской пляски	Элементы русской пляски на месте, с передвижениями	1

7кл

№ урока	Дата	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во уроков
1		Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.	Ходить в соответствии с метрической пульсацией. Знать исходное положение, построение в шеренгу	1
2		Упражнения на ориентирование в пространстве. Чередование видов ходьбы.	Чередование ходьбы с приседаниями.	1
3		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по два, по три.	Ходить на носочках, пятках. Рассчитываться на 1, 2, 3. знать положение рук при выполнении этих упражнений	1
4		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые	Наклоны, повороты, круговые движения головы	1

		движения головы		
5		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях	Движения рук в разных направлениях. Повороты туловища. Знать, определять тип музыки	1
6		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	Взмах ногой в разные стороны с одновременным движением рук. Знать, как соединяются ладошки прихлопке.	1
7		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	Круговые движения ног в сочетании с круговым движением рук (правой, левой)	1
8		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц.	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус, стоя на полупальцах. Знать положение головы. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча.	1
9		Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения	Передавать в движениях частей музыкального произведения	1
10		Игры под музыку. Передача в движении динамического	Передать в движении динамическое нарастание в музыке, сильной доли такта	1

		нарастания в музыке		
11		Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1
12		Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца	Элементы танца по программе, выполнять чётко, красиво. Знать положение рук при выполнении движений	1
13		Танцевальные упражнения. Шаг на носках	Шаг на носках (простой), шаг на носках на счёт три, четыре – опуститься. Шаг польки	1
14		Танцевальные упражнения. Шаг польки	Высокие подскоки, боковой галоп	1
15		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга	Перестроиться из одного круга в два, три	1
16		Перестроение из одного круга в концентрические круги	Перестроиться в концентрические круги	1
17		Перестроение из кругов в звездочки и карусели	Перестроиться из простых и концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
18		Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против	1

19		Сохранение правильной дистанции во всех видах построения	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против. Перестроиться в изученные фигуры.	1
20		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание	Приседать, подниматься на носки (движения делать отдельно и слитно) Круговые движения ног (ступни) Выставлять ногу в разных направлениях.	1
21		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. Движения и повороты туловища	Упражнения на выработку осанки Перелезание через сцепленные руки, через палку.	1
22		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами	Выполнять упражнения на координацию движений с предметами	1
23		Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.	Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами)	1

24		Ритмико-гимнастические упражнения на расслаблении мышц. Перенесение тяжести тела	Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, из стороны в сторону	1
25		Координационные движения, регулируемые музыкой.	Упражнения на координацию движений	1
26 27		Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	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). Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя	2
28		Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни.	Выполнять несложные упражнения песни.	1
29		Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений	Прохлопывать несложный ритмический рисунок	1
30		Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца	Пружинные движения, плавные, спокойные. Самостоятельно ускорять, замедлять темп упражнений	1
31		Игры под музыку. Передача игровых образов.	Передавать образ при инсценировке песни.	1

32		Игры под музыку. Смена ролей в импровизации.	Передавать в движении развернутый сюжет	1
33		Танцевальные упражнения Движения парами: боковой галоп, поскоки.	Двигаться парами по кругу лицом, боком	1
34		Танцевальные упражнения Элементы русской пляски	Элементы русской пляски на месте, с передвижениями	1

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений СКШ: Подготовительный, 1-4 классы / под редакцией В.В.Воронковой по предмету «Ритмика» – СПб: Просвещение, 2009.
2. Богажнокова И.М. Программа для коррекционных образовательных школ 8 вида 0-4 классов. - 3-е изд., исправ.- М.: Просвещение, 2011.
3. Р.М. Плотникова. Программа по ритмике для детей с нарушением интеллекта специального (коррекционного) образовательного учреждения. Екатеринбург, 1999.
4. И.Г. Лопухина. Речь, Ритм, Движение, С-П изд-во «Дельта» 1997
5. М.А Косицина, И.Г. Бородина Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми с нарушением интеллекта. – М.; Изд-во «Гном» и Д. 2007.

