Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Улейская средняя общеобразовательная школа»

Утверждена приказом директора
МБОУ «Улейская СОШ»
№ 53 от 27 августа 2020 г.

Рабочая программа коррекционного курса
РИТМИКА
для 2-4 классов
срок реализации программы: 3 года

Разработчики: Шантанова Наталья Николаевна
учитель начальных классов, первая квалификационная категория;
Туморхонова Инна Кимовна, учитель начальных классов, первая квалификационная категория;
Замагина Валентина Михайловна, учитель начальных классов;
Баларьева Юлия Владиславовна учитель начальных классов;
Шаданова Лариса Ефимовна, учитель начальных классов,
Михайлова Октябрина Александровна
учитель начальных классов

Программа составлена на основе требований предъявляемым к планируемым результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ «Улейская СОШ», реализующей Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на этапе начального общего образования.

Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» для обучающихся разработана в соответствии:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы, Москва «ВЛАДОС» 2010г. Под редакцией В.В.Воронковой.

Преподавание ритмики в образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Цель коррекционного курса «Ритмика»: развитие двигательной активности обучающихся средствами танцевально – игровой гимнастики.

Задачи коррекционного курса «Ритмика»:

- укрепление здоровья (оптимизация роста и развития ОДА, формирование осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствование психомоторных способностей учащихся (мышечная сила, координационные способности, чувство ритма, слух, память, умение согласовывать движения с музыкой, грациозность танцевальных движений);
- развитие творческих и созидательных способностей обучающихся.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определён их объём, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти 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.

Место коррекционного курса «Ритмика» в учебном плане

Рабочая программа по «Ритмике» рассчитана на 68 часов год, 2 часа в неделю.

Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика»

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала; - осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью, предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника, договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достаточный уровень:

- уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Содержание коррекционного курса «Ритмика»

№	Раздел	Содержание
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими 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.

2	Ритмико-гимнастическ ие упражнения.	Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, 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 поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрёстные 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. Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).
3	Упражнения с детскими музыкальны ми инструментами.	Круговые движения кистью (напряжённое 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 поочерёдно. 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 поочерёдно в разных вариациях.
4	Игры под музыку.	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	Танцевальные упражнения.	Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, 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). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных

		народных танцев.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

1 класс

№	тема урока	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов
1-2	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Ознакомление с техникой безопасности. Разновидности танцевальной ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Построения в шеренгу и колонну по 1. Повторение танцевальных упражнений 1кл. Игра «Пятнашки». ОРУ типа зарядки. Упражнения на расслабление мышц. Развитие умения правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; организованно строиться.	2
3-4	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Разновидности танцевальной ходьбы и бега. Ходьба по разметкам.	2
		Построения в колонну и шеренгу по1. Повторение танцевальных упражнений 1кл. Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Игра «Пятнашки». ОРУ типа зарядки. Упражнения на расслабление мышц. Развитие умения правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; организованно строиться.	

5-6	Танцевальные упражнения.	Повторение танцевальных упражнений 1 кл. Разновидности танца, ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг. ОРУ типа зарядки. Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием. Развитие умения соблюдать темп движений, выполнять ОРУ в определенном ритме и темпе ноги вперед. Элементы: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись 1 рукой, другая с платочком поднятая в сторону, вверх, слегка согнута в локте. Игра «Пятнашки». Упражнения на расслабление мышц.	2

61-62	Танцевальные упражнения «Кадриль»	[illegible]	2
63-64	Танцевальные упражнения «Кадриль» (русская хороводная пляска «Ой, хмель мой хмелек»).	[illegible]	2
65-66	Тестовый контроль движений. промежуточной аттестации.	[illegible]	2
67-68	Контрольный урок	[illegible]	

4 класс

№	Название темы содержание	Кол-во часов	Содержание занятия
Вводное занятие			
1-2	Организационное занятие. Знакомство с правилами групповой работы.	2	- изучение правил поведения во время занятий танцевально-ритмической гимнастикой; - изучение техники безопасности на занятиях; - знакомство с инвентарем, музыкальным сопровождением. - диагностические задания
Игроритмика			
3-12	Упражнения на определение темп ритма	10	- разучивание построений и перестроений - разучивание частей тела и движений ими в пространстве - разучивание статических положений частей тела. - разучивание упражнений в движении - коррекция ориентировки в пространстве (оптико-пространственного восприятия) - коррекция слухового восприятия
Игроритмика			
13-17	Игропластика	5	Разучивание простых ОРУ без предметов
18-22	Игровой стретчинг	5	Разучивание простых упражнений на развитие Координации.
Игротанцы			
23-25	Хореографические упражнения	3	- разучивание классических позиций рук и ног у станка и на середине зала; - разучивание поклона мужского и женского;
26-28	Танцевально-ритмическая гимнастика	3	- разучивание простых ОРУ с музыкальными инструментами - разучивание простейших музыкальных рисунков на бубне, барабане, колокольчике и пр. муз. инструментах
29-32	Ритмические танцы	4	разучивание простых танцевальных - комбинаций, связок и танцев под музыку
Оздоровительная гимнастика			
33-37	Пальчиковая гимнастика	5	- разучивание комплексов пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением
38-42	Упражнения йоги	5	- разучивание простейших асанов (поз) йоги

43-48	Упражнения на формирования	6	
	правильной осанки свода стопы профилактика нарушений		- разучивание комплексов упражнений на формирование правильной осанки - разучивание комплексов упражнений, направленных на профилактику плоскостопия
49-52	Игровой самомассаж	4	- разучивание комплексов самомассажа
Музыкально-подвижные игры			
53-60	Игры с пением речевым сопровождением	8	- разучивание игр - разучивание стишков, скороговорок и т.п.
61-66	Сюжетно-игровые занятия	6	- следование словесным командам учителя, согласно сюжетно-игровому занятию
Итоговый урок			
67-68	Контрольный урок	2	

VII. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности по коррекционному курсу «Ритмика»

Материально – техническое:

-спортивный инвентарь для практических упражнений;
-музыкальный центр;
- коврик;
- настенное зеркало;
- стульчики.

Учебно–методическое:

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классы, под редакцией В.В. Воронковой. – М., Просвещение