

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Ангарска»

Приложение к АООП, вариант 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по «Ритмике»

Класс:1А

Учитель-хореограф: Солоницына А.Е.

Учебный год: 2024-2025г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмике составлена на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп. в силу с 01.09.2024);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1599;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021. №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Адаптивная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1) ГОКУ СКШ № 1 г. Ангарска от 01.09.2024г.
- Авторской учебной программы А. А. Айдарбекова «Ритмика» 2 класс, (сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный 1-4 классы под ред. В.В.Воронковой, Москва, «Просвещение», 2010 г.)

Целью данной программы является: осуществление коррекции недостатков психического и физического развития детей УО (ин) средствами музыкально-ритмической деятельности.

На уроках ритмики ставятся следующие основные задачи:

- общее развитие двигательной сферы младших обучающихся;
- коррекция развития недостатков физического развития, эмоционально-волевой сферы;
- воспитание положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), привитие эстетического вкуса.

Место учебного предмета в учебном плане определено учебным планом ГОКУ ИО «Специальная (коррекционная) школа №1 г. Ангарска» и относиться к коррекционно-развивающей области.

Общая характеристика учебного предмета.

Данный предмет разработан с учетом усвоения музыкально - ритмической деятельности обучающихся УО (ин), на него отводится 34 часов (1ч в неделю, 34учебные недели). На уроках ритмики дети 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 представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. - развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Организуя начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают

у обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений.

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.

Содержание учебного предмета

Программа по ритмике состоит из следующих разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть обучающиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

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 обучающимся ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков, задания на выработку координационных движений.

Основная цель данных упражнений — научить детей с УО (ин) согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

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

Во время проведения игр под музыку, перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. При этом 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 детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

Обучению детей с УО (ин) танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения.

Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего - с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

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

Рабочей программой предполагается разучивание следующего репертуара:

Танцы: «Приглашение», элементы русской пляски «Ковырялочка», «Подзадоривание», «Давай дружить», «Побегаем, попрыгаем» с учетом психофизических особенностей, обучающихся 1 класса

БУД. Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формировать представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (пальчиковая гимнастика, физ. минутка).
- проявлять интерес к занятиям ритмикой;
- развивать воображение, желание и умение подходить к любой своей деятельности творчески;
- оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо)
- развивать способности к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру.
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдение правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений.

Регулятивные БУД:

- понимание и выполнение учебной задачи;
- организовывать себе рабочее место под руководством учителя, по возможности самостоятельно;
- выполнять упражнения по инструкции учителя;

Коммуникативные БУД:

- участвовать в диалоге на уроке, Робсуждении выразительности жестов;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета;
- слушать и понимать речь других; умение отвечать на вопросы различного характера

Предметные результаты:

- выполнять упражнения по инструкции учителя, ориентироваться в пространстве под руководством учителя;
- отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения:
- организованно строиться, уметь сохранять дистанцию в продвижении;
- 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.
- легко и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Календарно - тематическое планирование

I четверть

8 недель - 8ч.

Перестроения, ритмические рисунки, ориентирование.

№ п/п	№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Основные виды деятельности	Примечание
1.	1.	Введение		05.09.	Инструктаж по ТБ. Правильное исходное положение. Ходьба имитационная.	
2.	2.	Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков.	1.	12.09.	Протоптывание простых ритмических рисунков.	

3.	3.	Ритмичный, бодрый шаг, легкий бег на полупальцах.	1.	19.09.	Ходьба имитационная. ОРУ: наклоны и повороты туловища вправо, влево. Ритмичный, бодрый шаг, легкий бег на полупальцах. Игра «Ловишка».	
4.	4.	Ориентировка в направлении движения вперед, назад, по кругу	1.	26.09.	Ориентировка в направлении движения вперед, назад, по кругу. Сгибание, разгибание ноги в подъеме.	
5.	5.	Работа стопы. Приставные шаги. Позиции ног 1 и 6.	1.	03.10.	Приставные шаги. Ритмичный, бодрый шаг. Игра «Займи коврик».	
6.	6.	Ориентировка в направлении движения налево, направо. Подскоки с ноги на ногу.	1.	10.10.	Ориентировка в направлении движения налево, направо. Отведение стопы наружу и приведение; внутрь. Подскоки с ноги на ногу. Игра «Займи коврик».	
7.	7.	Приставные шаги влево и вправо. Перестроения. Прыжки	1.	17.10.	В парах: «ладушки», «лодочка»	
8.	8.	Подскоки с ноги на ногу в парах. Партерная гимнастика.	1.	24.10.	Прыжки на месте с вытянутыми и поджатыми ногами. Перестроение в круг из шеренги. Комплекс упражнений на коврике. «Складочка», «Бабочка», «Рыбка». Игра «Чей кружок соберется; быстрее».	

II четверть
8 недель - 8ч.

Ходьба, бег, прыжки. Танцевальные упражнения.

№ :п/п	№ п/п	Тема	Кол. во часов	Дата	Основные виды деятельности	Примечание
9.	1.	Подпрыгивание на двух ногах.	1	07.11.	Ходьба с высоким подниманием колен. Перекрестные движения рук (поднимание и опускание), противопоставление первого пальца остальным. Подпрыгивание на двух ногах: Игра «Пружинки», «Побегаем, попрыгаем», «Пустое место».	
10.	2.	Бег и ходьба с высоким подниманием колен.	1	14.11.	Бег и ходьба с высоким подниманием колен.	
11.	3.	Прямой галоп- «Всадники». Позиции ног в танце.	1.	21.11.	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Прямой галоп «Всадники». Игра «Будь ловким».	
12.	4.	Перестроение в круг из шеренги.	1	28.11.	Перестроение в круг из шеренги. Приседание с опорой. Работа стопы.	
13.	5.	Танцевальные упражнения.	1.	05.12.	Маховые движения рук (качание рук). Игра «У оленя дом большой».	
14.	6.	Бодрый, спокойный шаг. Ходьба в колонне с сохранением заданной дистанцией.	1	12.12.	Бег «ветерок». Бодрый, спокойный шаг. Ходьба в колонне с сохранением заданной дистанцией.	
15.	7.	Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Подскоки.	1.	19.12.	Отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Игра «Поплаваем», «Кто быстрее возьмет предмет».	
16.	8.	Разучивание - «Новогодний хоровод».	1.	26.12.	Бодрый, спокойный шаг. Ходьба в колонне с сохранением заданной дистанцией. «Новогодний хоровод».	

III четверть
10 недель - 10ч.

Русский народный танец

№ п/п	№ п/п	Тема	Кол. во часов	Дата	Основные виды деятельности	Примечание
17.	1.	Подпрыгивание на двух ногах.	1.	09.01.	Ходьба свободным шагом. Подпрыгивание на двух ногах. Наклоны, повороты туловища вправо, влево. Танцевальные упражнения – Жесты. Игра «Ловушка». Работа рук, позиции.	
18.	2.	Танцевальные движения - Жесты. Позиции рук в танце.	1.	16.01.		
19.	3.	Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением.	1.	23.01.	Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Игра «Море волнуется», «Побегаем, попрыгаем».	
20.	4.	Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад.	1.	30.01.		
21.	5.	Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	1.	06.02.	Ходьба и бег с носка. Бег с захлестом голени назад. Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: ветер-ветерок. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг.	
22.	6.	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг.	1.	13.02.		
23.	7.	Элементы русской пляски. Повороты.	1.	20.02.	Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: игра с водой. Элементы русской пляски. Игра «Давай дружить». Проучивание комбинации, отработка движений. Отработка исполнит. мастерства. Выразительность исполнения.	
24.	8.	Элементы русской пляски: шаг на всей ступне (на месте и с продвижением вперед).	1.	27.02.		
25.	9.	Элементы русской пляски: притопы одной ногой и поочередно. Утверждающие притопы. «Подзадоривание».	1.	06.03.		
26.	10.	Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку.	1.	13.03.		

IV четверть

8 недель - 8 ч.

Танцевальные движения в парах.

№ п/п	№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Основные виды деятельности	Примечание
27.	1.	Боковой галоп.	1.	27.03.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад. Комплекс ОРУ. Боковой галоп.	
28.	2.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Боковой галоп-движение парами.	1.	03.04.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений: в круг, из круга. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Выделение пальцев рук. Боковой галоп-движение парами.	
29.	3.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать (флажки, кубики).	1.	10.04.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать.	
30.	4.	Повторение позиций рук и ног.	1.	17.04.	Повторение позиций.	
31.	5.	Повторение элементов русской пляски. Ходы и походы в русском танце.	1.	24.04.	Игра «Море волнуется». Элементы русской пляски. Проходки в русском танце. Эмоциональная	
32.	6.	Элементы русской пляски: притопы одной ногой и поочередно. Утверждающие притопы. Повороты.	1.	01.05.	составляющая движений в русском танце. Выразительность исполнения.	
33.	7.	Элементы русской пляски: в парах повороты и смены.	1.	08.05.	Разучивание комбинации из выученных движений. Перестроения.	
34.	8.	Элементы русской пляски: взаимодействие в паре.	1.	15.05		
		Итого: 34 часа в год				

Программно-методическое обеспечение по ритмике на 2024-2025 учебный год

Учитель: Солоницына А.Е.

Предмет	Класс	Реализуемая учебная программа	Литература	Материальное и техническое сопровождение предмета	Наглядный материал.
Ритмика	1-4	Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012г. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пр, №1599 от 19.12.2014г. АООП «ГОКУ НО С(К)Ш №1 г. Ангарска». Авторской учебной программы А. А. Айдарбековой «Ритмика» 1-4 класс, (сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный.	Авторская учебная программа А.А. Айдарбековой «Ритмика» 1-4 класс (сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, подготовительный 1-4 классы под ред. В.В. Воронковой, Москва «Просвещение», 2010г.)	Музыкальный центр, колонка. Видеоаппаратура. Диски и флэшки. Мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические коврики.	Видеоролики. Презентации. Коллекция мультфильмов и сказок. Коллекция аудиозаписей Фотографии.

