

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

Приложение к АООП, вариант 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО «Ритмике»

Класс 3А

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» 3 класс, (сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы подред. 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 относится 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 (1 ч в неделю, 34 учебные 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». Данные разделы реализуются через темы занятий в течении всего года.

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. 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 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: «Раз ладошка», русская пляска, «Маленький гном», этюд «Лебедь», «Хлоп - топ - топ» с учетом психофизических особенностей, обучающихся 3 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, в обсуждении 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;
- умение рассчитывать на первый второй третий для последующего построения в три колонны, шеренги.
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии, повторять любой ритм, заданный учителем;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
- умение соблюдать дистанцию в продвижении по линии и в кругу;
- слышать смену частей музыкального произведения;

Календарно - тематическое планирование

I четверть
8 недель - 8ч.

Комплекс упражнений на разогрев и координацию

№ п/п	№ п/п	Тема	Кол-во Часов	Дата	Основные виды деятельности	Примечание
1.	1.	Введение Бодрый шаг. Марш. Подскоки.	1.	05.09.	Инструктаж по ТБ. Разновидности танц. ходьбы и бега. Построения в шеренгу и колонну по одному. Игры: «Пятнашки», «Правая и левая»	

2.	2.	Ритмичный, бодрый шаг, легкий бег на полупальцах. Комплекс прыжков. Движения на координацию.	1.	12.09.	ОРУ: наклоны, повороты головы. Движения рук в разных направлениях. Движения на координацию и внимание. Прыжки по 6 и 2 поз. Комплекс прыжков Ракета-солдат-лягушка-звезда-камень-балерина.	
3.	3.	Расчет на 1, 2. Перестроения на рисунки.	1.	19.09.	ОРУ: наклоны и повороты туловища вправо, влево. Ходьба в чередовании с приседанием	
4.	4.	Ориентировка в направлении движения вперед, назад, по кругу Работа столы. Приставные шаги.	1.	26.09.	Ориентировка в направлении движения вперед, назад, по кругу. Игра «Займи обруч».	
5.	5.	Ориентировка в направлении движения налево, направо.	1.	03.10.	Ориентировка в направлении движения налево, направо. Отведение стопы наружу и приведение внутрь. Подскоки с ноги на ногу. Игра «Займи обруч».	
6.	6.	Подскоки с ноги на ногу. Прыжки по точкам.	1.	10.10.		
7.	7.	Перестроение в круг из шеренги. «Волна». Упражнения на пластику рук, корпуса.	1.	17.10.	Перестроение в круг из шеренги. ОРУ. Упражнения на пластику рук и коспуса: «дельфины», «змейки», «кошечка». Подскоки с ноги на ногу в парах. Игра «Чей кружок соберется быстрее».	
8.	8.	Партерная гимнастика.	1.	24.10.	Упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук, выполняемые на ковриках. Упражнения на растяжку мышц ног. ОРУ. Игра «Чей кружок соберется быстрее».	

8 недель - 8ч.

Прыжки. Танцевальные движения.

№ п/п	№ п/п	Тема	Кол-во Часов	Дата	Основные виды деятельности	Примечание
9.	1.	Подпрыгивание на двух ногах. Движения по точкам. Марш и прыжки. Прыжки из стороны в сторону.	1.	07.11.	Галоп в сторону с левой и правой ноги, в парах. В парах исполняем: «лодочка», «ладушки», «поворот друг от друга. Ходьба с высоким подниманием колен. Игра «Море волнуется»	
10.	2.	Бег и ходьба с высоким подниманием колен.	1.	14.11.	Бег и ходьба с высоким подниманием колен.	
11.	3.	Позиции ног в танце: 2 и 3 Приставные шаги в сочетании с притопом.	1.	21.11.	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх Движение по линиям вперед и назад. Игра «Будь ловким».	
12.	4.	Перестроение из колонны парами в колонну по одному и наоборот. Круг.	1.	28.11.	Перестроение круг/ширенга	
13.	5.	Танцевальные упражнения. Переменный шаг. Упражнения на координацию.	1.	05.12.	Приседание с опорой. Работа стопы. 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.	Ходьба в колонне с сохранением дистанции.	
15.	7.	Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Подскоки.	1.	19.12.	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением. Игра «Кто быстрее возьмет предмет».	
16.	8.	Разучивание - «Новогодний хоровод».	1.	26.12.	Бодрый, спокойный шаг. Ходьба в колонне с сохранением заданной дистанцией. «Новогодний хоровод».	

Шчетверть
10 недель- 10ч.

Русский народный танец

№ п/п	№ п/п	Тема	Кол - во часов	Дата	Основные виды деятельности	Примечание
17.	1.	Боковой галоп в парах. Танцевальные упражнения. Позиции рук в танце. Перестроения из одного круга в два.	1.	09.01.	Ходьба свободным шагом. Подпрыгивание на двух ногах. Перестроение из одного круга в два путем отступления одной группы на шаг назад, через одного. Танцевальные упражнения на координацию. Игра «Кот и мыши». Работа рук, позиции.	
18.	2.	Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением.	1.	16.01.	Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением. Простые и перекрестные хлопки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Игра «Море волнуется», «Побегаем,попрыгаем».	
19.	3.	Простые и перекрестные хлопки. Прыжковые комбинации.	1.	23.01.		
20.	4.	Расчет на 1.2.3 Перестроение в три шеренги, в колонну по три. Ходьба с перестроением из одной колонны по трое и обратно.	1.	30.01.	Большие прыжки «через лужу» Ходьба и бег с носка. Бег с захлестом голени назад. Комплекс ОРУ под музыку. Перестроения в три шеренги через расчет на 1.2.3- й. Переходы.	
21.	5.	Элементы русской пляски: шаг на всей ступне (на месте и с продвижением вперед). Вращения.	1.	06.02.	Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Комплекс ОРУ под музыку.	
22.	6.	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием и в продвижении вперед и назад.	1.	13.02.		
23.	7.	Элементы русской пляски: притоптывающий шаг. «Подзадоривание»	1.	20.02.	Вращения и повороты по точкам. Приставные шаги. Их многообразие. В продвижении приставными шагами.	
24.	8.	Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку; с полуприседанием и перескоком.	1.	27.02.		
25.	9.	Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку.	1.	06.03.	Элементы русской пляски. Игры «Займи	

26.	10.	Разучивание -р.н.пляски . Присядка, хлопушка, отработка движений танца, танцевальных переходов и перестроений	1.	13.03	коврик», «Чей кружок соберется быстрее» Присядка для мальчиков. Простая хлопушка для мальчиков. Комплекс ОРУ под музыку. Движения по диагонали.	
-----	-----	---	----	-------	---	--

IV четверть
8 недель - 8ч.

Танцевальные движения. Перестроения.

№ п/п	№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Основные виды деятельности	Примечание
27.	1.	Движение «змейкой». Вперед, назад, с переходом на круг.	1.	27.03.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг. Комплекс ОРУ с флажками. Учимся «чувствовать» своего соседа рядом, работа в команде.	
28.	2.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1.	03.04.	Разучивание комбинации из выученных движений.	
29.	3.	Боковой галоп-движение парами. Комбинация из движений на координацию. Танцевальная комбинация в парах.	1.	10.04.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений: в круг, из круга. Боковой галоп-движение парами.	
30.	4.	Танцевальные движения.	1.	17.04.	Игра «У оленя дом большой» ОРУ под музыку.	
31.	5.	Повторение позиций рук и ног.	1.	24.04.		
32.	6.	Отработка комбинаций по компаниям. Растяжка мышц ног.	1.	01.05.	Эмоциональная составляющая движений.	
33.	7.	Перестроения в танце. Смены и переходы.	1.	08.05.	Выразительность исполнения.	
34.	8.	Прыжковые комбинации.	1.	15.05.	Упражнения на растяжку мышц ног. Перестроения. «Ракета, солдат, звезда, лягушка»	
		Итого: 34 часа в год				

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

Учитель: Солоницны А.Е.

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

