

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

Приложение к АООП, вариант 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по «Ритмике»

Класс 4А

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 У О (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 (ни), на него отводится 34 часов (1ч 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 друге 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: «Человек хороший», русская пляска, «Праздничный вальс», «Хлоп -тон -топ»,» «Конечно, Вая», «Кадриль» с учетом психофизических особенностей, обучающихся 4 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;
- отработка правил индивидуальной, групповой и коллективной деятельности на уроке;
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
- 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 движения некоторых народных танцев.

Календарно- тематическое планирование

I четверть
8 недель –8ч.

Комплекс упражнений на разогрев и координацию. Перестроения.

№ и/п	№ п/п	Тема	Кол-во Часов	Дата	Основные виды деятельности	Примечание
1.	1.	Введение. Построение в шахматном порядке.	1.	04.09.	Инструктаж по ТБ. Разновидности танц. ходьбы и бега. Построения в шеренгу и колонну по три. Игра «Пятнашки»	

2.	2.	Ритмичный, бодрый шаг. Марш. Подскоки. Комплекс прыжков. Движения на координацию.	1.	11.09.	Игра «Пятнашки» ОРУ: наклоны, повороты головы. 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.	18.09.	Приветствие. Ходьба имитационная. Перестроения.	
4.	4.	Ритмичный шаг, легкий бег. Простые хлопки с приставными шагами.	1.	25.09.	Игра«Покрутили-повертели» Повороты туловища вправо, влево. Протопывание простых ритмических рисунков. Ходьба в чередовании с приседанием.	
5.	5.	Ориентировка в направлении движения вперед, назад, по кругу Работа стопы. Приставные шаги. Укрепление мышц спины.	1.	02.10.	Упражнения на улучшение осанки и укрепление мышц спины. Ориентировка в направлении движения вперед, назад, по кругу. Игра «Займи коврик».	
6.	6.	Ориентировка в направлении движения налево, направо. Подскоки с ноги на ногу. Прыжки по точкам.	1.	09.10.	Ориентировка в направлении движения налево, направо. Отведение стопы наружу и приведение внутрь. Подскоки с ноги на ногу. Игра «Займи коврик».	
7.	8.	Перестроение в круг из шеренги. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре ч. «Волна». Упражнения на пластику рук, корпуса.	1.	16.10.	Перестроение в круг из шеренги. ОРУ. Упражнения на пластику рук и корпуса: «дельфины», «змейки», «кошечка».Подскоки с ноги на ногу в парах. Игра «Чей кружок соберется быстрее».	
8.	8.	Партерная гимнастика.	1.	23.10.	Упражнения для укрепления мышц спины, ног, рук. выполняемые на ковриках. Упражнения на растяжку мышц ног. Игра «У оленя дом...»	

II четверть
8 недель - 8ч.

Танцевальные комбинации.

№ п/п	№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Основные виды деятельности	Примечание
9.	1.	Скорости передвижения по залу от 0 до 10 Учим движения танцев рок-н-ролл и твист	1.	06.11.	Движения на координацию. Сидя на коврикe работа стоп и рук. Акценты. Движения рук на создание образа. Передвижение по залу от очень медленного до быстрого не сталкиваясь с рядом идущими в различных направлениях. Проскоки с приставным шагом в стороны, кик.	
10.	2.	Бег и ходьба с высоким подниманием колен.	1.	13.11.	Бег и ходьба с высоким подниманием колен.	
11.	3.	Прямой галоп- по три человека. Позиции ног в танце. Учим движения танцев рок-н-ролл и твист	1.	20.11.	Движения на координацию и музыкальность. Русская пляска. Отработка движений под музыку. Движения по диагонали Кик правой и левой ногой, вперед и в сторону.	
12.	4.	Перестроение в круг из шеренги (повтор).	1.	27.11.	Перестроение в круг из шеренги (повтор).	
13.	5.	Танцевальные упражнения: поворот под рукой, приставные шаги из стороны в сторону.	1.	04.12.	Работа стопы. Проскоки с приставным шагом в стороны, кик.	
14.	6.	Переходы по линиям и по кругу в движении.	1.	11.12.	Учим движения танцев рок-н-ролл и твист. Разучивание комбинации на	
15.	7.	Упражнения на координацию, внимание и музыкальность. Комбинация.	1.	18.12.	координацию и внимание. «Правая и левая»	
16.	8.	«Новогодний хоровод».	1.	25.12	Выход и расхождение по местам в шахматном порядке.	

III четверть
10 недель- 10ч.

Вальс. Русский народный танец

№ п/п	№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата	Основные виды деятельности	Примечание
17.	1.	Шаги кадрили. Танцевальные упражнения. Позиции рук в танце. Перестроения из одного круга в два.	1.	08.01.	Ходьба свободным шагом. Перестроение из одного круга в два путем отступления одной группы на шаг назад, через одного. Танцевальные упражнения на координацию. Работа рук, позиции. Игра «Кот и мыши»	
18.	2.	Подпрыгивание на двух ногах.	1.	15.01.	Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением. Учим вальсовые шаги в парах и в продвижении по кругу. Игра «Побегаем, попрыгаем».	
19.	3.	Вальсовый шаг в паре.	1.	22.01.		
20.	4.	Прыжковые комбинации. Повороты в вальсе, позиции рук. Переходы.	1.	29.01.	Большие прыжки «через лужу» Учим переходы вальсовым шагом по диагонали и по кругу. Вращения с руками.	
21.	5.	Элементы русской пляски: вращения. Учим движения кадрили.	1.	05.02.	Кадрильный шаг пятки на плече. Комплекс ОРУ под музыку. Вращения и повороты по точкам. Приставные шаги. Их многообразие. Впродвижении приставными шагами. Элементы русской пляски.	
22.	6.	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием и в продвижении вперед и назад.	1.	12.02.		
23.	7.	Элементы русской пляски: позиции рук в кадрили, корпус.	1.	19.02.		
24.	8.	Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку; с полуприседанием и перескоком.	1.	26.02.		
25.	9.	Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку. Характер танца и исполнительское мастерство.	1.	05.03.	Игры «Давай дружить», «Чей кружок соберется быстрее» Повторяем вальсовые шаги по кругу. Учим комбинацию.	
26.	10.	Танец «Кадриль» отработка движений танца, танцевальных переходов и перестроений	1.	12.03		Комплекс ОРУ под музыку. Движения по диагонали. Продвижение приставными шагами вперед и назад

IV четверть
8 недель - 8ч.

Вальс. Повторение пройденного материала.

№ п/п	№ п/п	Тема	Кол-во Часов	Дата	Основные виды деятельности	Примечание
27.	1.	Движение «змейкой». Вперед, назад, с переходом на круг. Учим комбинацию из танца «Праздничный вальс»	1.	26.03.	Вальсовая танцевальная комбинация в парах и по кругу. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг. Комплекс ОРУ с флажками. Учимся «чувствовать» своего соседа рядом, работа в команде.	
28.	2.	Вальсовая комбинация. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1.	02.04.	Разучивание комбинации из выученных движений.	
29.	3.	Боковой галоп-движение парами. Танцевальная комбинация в парах.	1.	09.04.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений: в круг, из круга.	
30.	4.	Вспоминаем танец «Кадриль»	1.	16.04.	«У оленя дом большой» ОРУ под музыку.	
31.	5.	Повторение позиций рук и ног.	1.	23.04.	Отработка танца «Кадриль»	
32.	6.	Отработка комбинаций по компаниям. Растяжка мышц ног.	1.	30.04.	Игра «Правая и левая». Эмоциональная составляющая движений.	
33.	7.	Перестроения в танце. Повторяем выученные танцы.	1.	07.05.	Выразительность исполнения.	
34.	8.	«Праздничный вальс»	1.	14.05.	Упражнения на растяжку мышц ног. Перестроения. «Ракета, солдат, звезда, лягушка»	

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 ИО 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>

