

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

Приложение к АООП, вариант 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по «Ритмике»

Класс: 5А

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.
- «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классов под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой. Москва, издательство «Владос», 2011 год, допущено Министерством образования и науки РФ в двух сборниках

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:

- ориентироваться в задании и планировать свою деятельность;
- намечать последовательность выполнения задания;
- исправлять недостатки моторики, совершенствовать зрительно-двигательную координацию;
- развивать у учащихся речь и художественный вкус;
- укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

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 часа (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. Организующее 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»; «Ритм и ко-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 ритмикогимнастических 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, кадриль, вальс). Также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменный шаг, присядка и др.).

Рабочей программой предполагается разучивание следующего репертуара:

Танцы: «Хлоп-топ-топ», «Конечно, Вася», «Кадриль». Узнавать различные народные мелодии (русская, украинская, белорусская, еврейская, цыганская, бурятская) с учетом психофизических особенностей обучающихся 5 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 характер

Предметные результаты

- выполнять движения по инструкции учителя;
- отработка правил индивидуальной, групповой, 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 мелодии и основные движения некоторых народных танцев.

Календарно - тематическое планирование

I четверть

8 недель - 8ч.

Комплекс разогревающих упражнений. Движения на координацию. Перестроения.

| № п/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. | Бодрый шаг. Марш. Подскоки. | 1. | 11.09. | Игры: «Пятнашки», «Правая и левая» Чередование ходьбы с приседанием. ОРУ: наклоны, повороты головы. Движения рук в разных направлениях. | |
| 3. | 3. | Ритмичный, бодрый шаг. Комплекс прыжков. Движения на координацию. | 1. | 18.09. | Движения на координацию и внимание. Прыжки по 6 и 2 позиции Комплекс прыжков Ракета-солдат-лягушка-звезда-камень-балерина. | |
| 4. | 4. | Расчет на 1,2. Перестроения на рисунки. | 1 | 25.09. | Ходьба. Перестроения на рисунки. ОРУ: наклоны и приседания. | |
| 5. | 5. | Ритмичный, бодрый шаг, легкий бег на полупальцах. Простые хлопки с приставными шагами. | 1 | 02.10. | Игра «Покрутили-повертели» Повороты туловища вправо, влево. Ходьба в чередовании с приседанием. | |
| 6. | 6. | Ориентировка в направлении движения вперед, назад, по кругу. | 1 | 09.10. | Упражнения на улучшение осанки и укрепление мышц спины. Ориентировка в направлении движения вперед, назад, по кругу. Игра «Займи коврик». | |
| 7. | 7. | Ориентировка в направлении движения налево, направо. | 1 | 16.10. | Ориентировка в направлении движения налево, направо. Отведение стопы наружу и приведение внутрь. | |
| 8. | 8. | «Волна». Упражнения на пластику рук, корпуса. Перестроения. | 1 | 23.10. | Подскоки с ноги на ногу. Игра «Займи коврик». Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре ч. | |

II четверть
8 недель - 8ч.

Прыжковые комбинации. Танцевальные движения.

| № п/п | Ко п/п | Тема | Кол-во часов | Дата | Основные виды деятельности | Примечание |
|-------|--------|---|--------------|--------|---|------------|
| 9. | 1. | Перестроения из круга в два и три круга. | 1 | 06.11. | Движения на координацию. Сидя на коврике, работа стоп и рук. Акценты. Движения рук на создание образа. | |
| 10. | 2. | Скорости передвижения по залу от 0 до 10. Движения танцев рок-н-ролл. | 1 | 13.11. | Передвижение по залу от очень медленного до быстрого не сталкиваясь с рядом идущими в различных направлениях. Проскоки с приставным шагом в стороны, кик. Продвижение из стороны в сторону носки-пятки. | |
| 11. | 3. | Бег и ходьба с высоким подниманием колен. | 1 | 20.11. | Движения на координацию и внимание. Прыжки по 6 и 2 позиции. Комплекс прыжков Ракета-солдат-лягушка-звезда-камень-балерина. | |
| 12. | 4. | Движения танцев рок-н-ролл и твист. | 1 | 27.11. | Отработка движений под музыку. Движения по диагонали Кик правой и левой ногой вперед и в сторону. | |
| 13. | 5. | Прямой галоп по три человека. Позиции ног. | 1 | 04.12. | Движения по диагонали Кик правой и левой ногой вперед и в сторону. Отработка движений под музыку. | |
| 14. | 6. | Движения танцев твист и рок-н-ролл. | 1 | 11.12. | Танцевальные упражнения: поворот под рукой, приставные шаги из стороны в сторону. | |
| 15. | 7. | Упражнения на координацию, внимание и музыкальность. Комбинация. | 1 | 18.12. | Отработка движений под музыку. 1 Движения на координацию и музыкальность. | |
| 16 | 8 | Комплекс прыжков. Движения на координацию. | 1. | 25.12. | Движения на координацию.ОРУ: наклоны и приседания, работа головы. | |

III четверть
10 недель - 10ч.

Кадриль. Танцевальные комбинации.

| № п/п | № п/п | Тема | Кол-во часов | Дата | Основные виды деятельности | Примечание |
|-------|-------|---|--------------|--------|--|------------|
| 17. | 1. | Кадриль. Основной шаг. | 1 | 08.01. | Ходьба свободным шагом. Подпрыгивание на двух ногах. Перестроение из одного круга в два путем отступления одной группы на шаг назад, через одного. | |
| 18. | 2 | Позиции рук в танце. Перестроения из одного круга в два. | 1 | 15.01. | Танцевальные упражнения на координацию. Игра «Кот и мыши». Работа рук, позиции. | |
| 19. | 3. | Танцевальные упражнения. | 1 | 22.01. | Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением. | |
| 20. | 4. | Кадриль. Шаг в паре. | 1 | 29.01. | Учим шаги в парах и в продвижении по кругу. Игра «Давай дружить», «Побегаем, попрыгаем». «Море волнуется» | |
| 21. | 5. | Прыжковые комбинации. | 1 | 05.02. | Большие прыжки «через лужу», «оленьята» | |
| 221. | 6. | Повороты в кадрили, позиции рук. Переходы. | 1 | 12.02. | Учим переходы шагом по диагонали и по кругу. Вращения с руками. | |
| 23. | 7. | Движения на развитие координации и внимания. | 1 | 19.02. | Игры: «Давай дружить.», «Правая и левая» | |
| 24. | 8. | Элементы русской пляски. | 1 | 26.02. | Приставные шаги. Их многообразие. В продвижении приставными шагами. Приставные шаги с приседанием и в продвижении вперед и назад. | |
| 25. | 9. | Элементы русской пляски: вращения. Учим движения кадрили. | 1 | 05.03. | Кадрильный шаг с пятки на плие. Комплекс ОРУ под музыку. Вращения и повороты по точкам. | |
| 26. | 10. | Элементы русской пляски: позиции рук в кадрили, корпус. | 1 | 12.03. | Учим комбинацию на кадриль по парам. | |

IV четверть
8 недель - 8ч.

Танцевальные движения и комбинации. Партнеринг.

| № п/п | № п/п | Тема | Кол-во часов | Дата | Основные виды деятельности | Примечание |
|-------|-------|---|--------------|--------|---|------------|
| 27. | 1. | Движение «змейкой». Вперед, назад, с переходом на круг. | 1 | 26.03. | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг. Комплекс ОРУ с флажками. Учимся «чувствовать» своего соседа рядом, работа в команде. | |
| 28. | 2. | Танцевальные движения и комбинации. | 1 | 02.04. | Разучивание комбинации из выученных движений. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. | |
| 29. | 3. | Танцевальные движения и комбинации. | 1 | 09.04. | Ориентировка в направлении движений. Отработка комбинаций. | |
| 30. | 4. | Танцевальная комбинация в парах. | 1 | 16.04. | Отработка движений под музыку. ОРУ под музыку. Партнеринг, | |
| 31. | 5. | Отработка. Растяжка мышц ног. | 1 | 23.04. | Упражнения на растяжку мышц ног. Перестроения. Повторяем выученные танцы. Партнеринг. | |
| 32. | 6. | Перестроения в танце. | 1 | 30.04. | Перестроения из одного рисунка в два и обратно. Игра «У оленя дом большой» | |
| 33. | 7. | Перестроения в танце. Прыжки. | 1 | 07.05. | Прыжки «Ракета, солдат, звезда, лягушка». Игра «У оленя дом большой» | |
| 34. | 8. | Партнерная гимнастика. | 1 | 14.05. | Упражнения на коврике. Игра «У оленя дом большой» | |
| | | 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 | 5 | <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 Л 2.2014г.</p> <p>АООП «ГОКУ ИО С(К)Ш №1 г. Ангарска».</p> <p>Авторской учебной программы А. А. Айдарбековой «Ритмика» (сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный.</p> | <p>Авторская учебная программа А. А. Айдарбековой (сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, подготовительный 1-4 классы под ред. В.В. Воронковой, Москва «Просвещение», 2010г.)</p> <p>«Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классов под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой. Москва, издательство «Владос», 2011 год, допущено Министерством образования и науки РФ в двух сборниках</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> |

