

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Администрация Краснощёковского района
МБОУ «Краснощёковская СОШ №1»

«Рассмотрено»
На ППК
Протокол №1 _
от 29.08.2024

«Согласовано»
Педагогический совет
Протокол №1 от 29.08.2024г

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Краснощёковская СОШ №1»
_____/М.П.Мозговая

Приказ № 154/1 от от
29.08.2024

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
« Ритмика » 5 класс
(Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования
образования)
2024-2025 учебный год

Составитель: Рогонов Д.А

с.Суетка
2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по коррекционно- развивающему занятию «Ритмика» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г номер 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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

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.

Место предмета в учебном плане:

Занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 мин). На изучение предмета «Ритмика» отводится в 5 классе 34 часа (1 час в неделю);

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, только дифференцированный подход в обучении.

Программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программа определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся по программе УО ИН (1 В). Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того

уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

Цель программы обучения: осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

Задачи курса:

- способствовать коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности
- ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать последовательность выполнения задания;
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;
- развивать у учащихся речь, художественный вкус,
- укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

Физкультура. Формирование и совершенствование двигательных умений, воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Музыка и пение. Умение слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивать способность переживать содержание музыкального образа. Движения под музыку оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создает благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Межпредметные связи в учебном процессе обеспечивают лучшее понимание школьниками изучаемого материала.

Содержание учебного предмета 5 класс (34 часа- 1 час в неделю)

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.

Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Игры под музыку

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.

Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Личностные и предметные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика»

Предметные результаты освоения предмета «Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их

применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов рассматривается как повышенный, и не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико - психолого - педагогической комиссии с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на 2 вариант образовательной программы

Минимальный уровень:

- представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; в
- выполнение не сложных упражнений под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;
- усвоить простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);

- определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень:

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение;
- согласовывать музыку и движение;
- самостоятельное выполнение комплексов упражнений;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития

мышц туловища;

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя (бег, ходьба, прыжки и др.);
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- 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.);
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

- повторять любой ритм, заданный учителем, задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Тематическое планирование

№\п	Тема раздела	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ	7	https://vk.com/game_dance
2	РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10	https://vk.com/game_dance
3	УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ	8	https://vk.com/game_dance
4	ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	9	https://vk.com/game_dance
	Итого:	34	

Поурочное планирование

№п/п	Тема	Кол- во часов.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1	https://vk.com/game_dance
2.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1	https://vk.com/game_dance
3.	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1	https://vk.com/game_dance
4.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 2.Короткой скакалкой.	1	https://vk.com/game_dance
5.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1	https://vk.com/game_dance
6.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1	https://vk.com/game_dance
7.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Чиж в клетке. 2. Кот и мыши.	1	https://vk.com/game_dance
8.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1	https://vk.com/game_dance
9.	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1	https://vk.com/game_dance
10.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1	https://vk.com/game_dance
11.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скакалкой.	1	https://vk.com/game_dance
12.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1	https://vk.com/game_dance
13.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	1	https://vk.com/game_dance
14.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1	https://vk.com/game_dance
15.	Танцы. Круговой галоп.	1	https://vk.com/game_dance
16.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1	https://vk.com/game_dance

17	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1	https://vk.com/game_dance
18	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1	https://vk.com/game_dance
19	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1	
20	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	https://vk.com/game_dance
21	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
22	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Без предметов. С мячом.	1	https://vk.com/game_dance
23	Элементы танцев. Хороводный шаг. Шаг польки.	1	
24	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1	https://vk.com/game_dance
25	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».	1	https://vk.com/game_dance
26	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	https://vk.com/game_dance
27	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	https://vk.com/game_dance
28	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Гимнастической палкой.	1	https://vk.com/game_dance
29	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	https://vk.com/game_dance
30	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Вставание на полупальцы.	1	https://vk.com/game_dance
31	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	https://vk.com/game_dance
32	Танцы.	1	https://vk.com/game_dance

	«Полька».		e
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Космонавты».	1	https://vk.com/game_dance
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 2. «Лиса и куры». «Охотники и утки»	1	https://vk.com/game_dance
	Итого:	34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Методический комплект для учителя

- М.А. Касицина, И.Г, Бородина «Коррекционная ритмика».- М.: 2005 год.
 Е.А.Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика»- М.: 2002 год.
 Е.А. Пожиленко «Артикуляционная гимнастика».- С-П.: 2006.
 Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
 Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.:
 Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
 Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». –М.: ВАКО,2007.
 Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008.

Интернет-ресурсы

- Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) по предмету «Музыка». – Режим доступа:
<http://www.school-collection.edu.ru/>
 «Ритмика и танец». http://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs
 Учитель.ru (<http://teacher.fio.ru>)
 Музыкально-ритмическое воспитание и художественная
<https://www.twirpx.com/file/2705930/>
 Нужные книги. Ритмика. <http://asv.school5-kstovo.edusite.ru/p7aa1.html>

Литература для учащихся:

- Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.- Ярославль: Академия развития: 2000. -112 с.
 Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991. – 228с.
 Боброва Г.А. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 2005. – 247с.

Интернет -ресурсы:

- Игровая ритмика для детей https://vk.com/game_dance

Лист внесения изменений в рабочую программу учебного предмета

Приказ, причина коррекции	Класс	Тема	Количество по рабочей программе	Количество часов по факту	Корректирующие мероприятия, комментарий

Подпись учителя _____

