

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Буюклы
муниципального образования городской округ "Смирныховский"
Сахалинской области**

Управление образования Сахалинской области

МБОУ СОШ с. Буюклы

РЕКОМЕНДОВАНА Методическим объединением учителей начальных классов Якимова О.В Протокол № 1 от «27» августа 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Лысенко Е.А Протокол № 1 от «27» августа 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы Рульков В.Д Приказ №184 от «27» августа 2024 г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Ритмика»

1 класс

для обучающихся с УО(ИН)

2024-2025 учебный год

срок реализации: 1 год

Составитель:
Мкоян Татьяна Сергеевна
Учитель – дефектолог

с. Буюклы, 2024 год

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету «Ритмика» составлена на основе авторской учебной программы «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII-VIII вида.. 1-3 классы» под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2013 г.

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету «Ритмика» разработана на основе адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с ОВЗ в МБОУ СОШ с.Буюклы.

Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи предмета:

- развивать у обучающихся чувство ритма и двигательных способностей;
- учить выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно точно;
- формировать танцевальные движения;
- содействовать развитию у обучающихся музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений,
- способствовать повышению общей культуры обучающихся.

2. Общая характеристика учебного предмета «Ритмика»

Специфические средства воздействия, свойственные ритмике, способствуют общему развитию обучающихся с ОВЗ, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

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.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у обучающихся подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у обучающихся с ОВЗ часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у обучающихся, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

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, обучающиеся приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо общаться друг с другом.

3. Описание места учебного предмета «Ритмика» в учебном плане

Предмет «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область для обучающихся задержкой психического развития и с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по ритмике рассчитана на 34 часа. Во 1 классе 34 ч., 1 ч. в неделю, 34 учебных недели.

4. Планируемые результаты освоения учебного курса «Ритмика»

К концу обучения в начальной школе учащиеся должны уметь:

- рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги (после дополнительного индивидуального показа);
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой (умения учащихся актуализируются в совместной деятельности с учителем, он поэтапно демонстрирует способ выполнения задания, а ученик его повторяет);
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями (после дополнительного индивидуального показа);
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии после дополнительного индивидуального показа);

-повторять любой ритм, заданный учителем (умения учащихся актуализируются в совместной деятельности с учителем, он поэтапно демонстрирует способ выполнения задания, а ученик его повторного).

5. Содержание учебного курса «Ритмика».

1 класс (1 ч в неделю)

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

· *Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

· *Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

· *Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

- Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».
- Стукалка. Украинская народная мелодия.
- Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.
- Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.
- Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- 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.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1 класс

(1 час в неделю, всего 34 часа)

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол- во час	Планируемые результаты		
			Знания	Умения	Общие учебные умения, навыки и способы деятельности
			I четверть		
Упражнения на ориентировку в пространстве (3 часа)					
1	Построение в шеренгу.	1	Знать технику безопасности, находясь в кабинете.	Уметь занимать правильное исходное положение.	Уметь выполнять инструкции учителя.
2	Правильное исходное положение.	1	Знать технику безопасности, находясь в кабинете ритмики.	Уметь ходить свободным естественным шагом, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	Уметь выполнять инструкции учителя.
3	Приветствие.	1	Знать технику безопасности, находясь в кабинете ритмики.	Уметь соотносить темп движений с темпом музыкального	Уметь выполнять Приветствие.

				произведения	
<i>Ходьба и бег (3 часа)</i>					
4	С высоким подниманием колен.	1	Знать инструкцию учителя.	Уметь начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.	Уметь выполнять задания после показа словесной инструкции учителя.
5	Отбрасывание прямой ноги вперёд и оттягивание носка.	1	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	Уметь ориентироваться в зале.	Работа с предложенным реквизитом.
6	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1	Знать правила безопасной работы во время урока.	Уметь ходить свободным естественным шагом.	Уметь нацеливать себя на выполнение упражнений.
<i>Ритмико-гимнастические упражнения (5 часов)</i>					
7	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Знать простые движения.	Уметь выполнять простые движения с предметами во время ходьбы.	Уметь выполнять советы учителя по подготовке рабочего времени.
8	Общеразвивающие упражнения с флажками, платочком	1	Рассмотреть несколько гимнастических элементов.	Уметь понимать хореографическую терминологию.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.

9	Общеразвивающие упражнения с палкой, обручем, мячом	1	Развитие навыков сотрудничества и согласованной деятельности.	Развитие ловкости и координации.	Развитие координационных способностей
2 четверть					
10	Общеразвивающие упражнения на координацию движений.	1	Развитие навыков сотрудничества и согласованной деятельности.	Развитие ловкости и координации.	Развитие координационных способностей
11	Упражнения на расслабление мышц.	1	Научить учащихся умению выражать и различать в движении основные средства музыкальной выразительности.	Формировать движенческие навыки	Формировать правильную осанку, походку; развивать общую и мелкую моторику,
12	Упражнения на выработку осанки.	1	Научить учащихся умению выражать и различать в движении основные средства музыкальной выразительности.	Формировать движенческие навыки	Формировать правильную осанку, походку; развивать общую и мелкую моторику
		<i>Упражнения с детскими музыкальными инструментами (1 час)</i>			
13	Игры под музыку.	1			
<i>Танцевальные упражнения</i>					

14	Знакомство с танцевальными движениями	1	Научить детей запоминать последовательность движений танца с элементами игры;	Развитие эмоциональной выразительности, творческих способностей, коммуникативности	Формировать правильную осанку, походку; развивать общую и мелкую моторику
15	Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1	Знать последовательность движений танца с элементами игры;	Развитие эмоциональной выразительности, творческих способностей, коммуникативности	Формировать правильную осанку, походку; развивать общую и мелкую моторику
16	Бег лёгкий, на полупальцах.	1	Научить детей запоминать последовательность движений танца с элементами игры;	Развитие эмоциональной выразительности, творческих способностей, коммуникативности	Формировать правильную осанку, походку; развивать общую и мелкую моторику
2 четверть					
17	Подпрыгивание на двух ногах.	1	Развивать навыки выполнения основных движений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Уметь координировать движения с музыкой, передавать в пластике характер музыки, игровой образ.	Коррекция двигательных навыков.

18	Прямой галоп.	1	Развивать навыки выполнения основных движений: построения в круг, ходьба, бег, прямой галоп	Уметь координировать движения с музыкой, передавать в пластике характер музыки, игровой образ.	Коррекция двигательных навыков.
19	Простой хороводный шаг.	1	Развивать навыки выполнения основных движений: построения в круг, ходьба, бег, прямой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, простой хороводный шаг.	Уметь координировать движения с музыкой, передавать в пластике характер музыки, игровой образ.	Коррекция двигательных навыков.
20	Движение парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1	Развивать навыки выполнения основных движений: построения в круг, ходьба, бег, прямой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упражнения в положении лежа и сидя на полу, упражнения в подскоках и	Уметь координировать движения с музыкой, передавать в пластике характер музыки, игровой образ.	Коррекция двигательных навыков.

			ориентировке в пространстве.		
21	Хороводы в кругу.	1	Развивать навыки выполнения основных движений: построения в круг, ходьба, бег, прямой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, хороводы в кругу.	Уметь координировать движения с музыкой, передавать в пластике характер музыки, игровой образ.	Коррекция двигательных навыков.
22	Пляски с притопами. С кружением, хлопками.	1	Развивать навыки выполнения основных движений: построения в круг, ходьба, бег, прямой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упражнения в положении лежа и сидя на полу, упражнения в подскоках и ориентировке в пространстве.	Уметь координировать движения с музыкой, передавать в пластике характер музыки, игровой образ.	Коррекция двигательных навыков.
23	Элементы русской пляски.	1	Знать различие русского народного танца,	Уметь раскрывать художественный образ	Формировать общие навыки культуры.

			запоминать их названия	танца, эмоционально исполнять элементы танца	
<i>Упражнения на ориентировку в пространстве</i>					
24	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1	Развивать навыки выполнения основных движений: движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Уметь координировать движения с музыкой, передавать в пластике характер музыки, игровой образ.	Коррекция двигательных навыков.
<i>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</i>					
25	Выделение пальцев рук.	1	Знать порядок действий с предметами при выделении пальцев	Развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.	Коррекция двигательных навыков.
			3 четверть		
26	Ознакомление с музыкальными инструментами	1	Знать названия музыкальных инструментов	Развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.	Коррекция двигательных навыков.
27	Упражнения для пальцев рук на	1	Знать порядок действий с предметами при	Развитие мелкой моторики и пальцев	Коррекция двигательных навыков.

	детском пианино.		выделении пальцев	рук; развитие артикуляционной моторики.	
28	Пальчиковые игры и самомассаж пальцев	1	Знать порядок самомассажа пальцев	Развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.	Коррекция двигательных навыков.
29	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1	Развивать навыки выполнения основных движений: движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Уметь координировать движения с музыкой, передавать в пластике характер музыки, игровой образ.	Коррекция двигательных навыков.
<i>Танцы и пляски.</i>					
30	«Пальчики и ручки» русская.	1	Знать порядок действий с предметами при выделении пальцев	Развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.	Коррекция двигательных навыков.
31	«Стукалка» украинская.	1	Развивать навыки выполнения основных движений: движений вперёд, назад, направо,	Уметь координировать движения с музыкой, передавать в пластике характер музыки,	Коррекция двигательных навыков.

			налево, в круг, из круга.	игровой образ.	
32	Пляска с притопами.	1	Научить детей запоминать последовательность движений танца с элементами игры;	Развитие эмоциональной выразительности, творческих способностей, коммуникативности	Формировать правильную осанку, походку; развивать общую и мелкую моторику
33- 34	Повторение	2	Научить детей запоминать последовательность движений танца с элементами игры;	Развитие эмоциональной выразительности, творческих способностей, коммуникативности	Формировать правильную осанку, походку; развивать общую и мелкую моторику

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебные пособия:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы. под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Агапова И.А., Давыдова М.А. Лучшие музыкальные игры для детей. – М.: ЛАДА, 2006. – 224 с.
3. Андреева М., Шукшина З. Первые шаги в музыке. – М., 1993
4. Артёмова Л.В. Театрализованные игры школьников. – М., 1991.
5. Боровик Т. Звуки, ритмы и слова. – Минск, 1999.
6. Бырченко Т. С песенкой по лесенке. Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1991.
7. Касицина М. Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми с нарушением интеллекта. – М.: Изд-во «Гном» и Д, 2007

