

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Мокрушанская средняя общеобразовательная школа»
Беловского района Курской области

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на педагогическом совете муниципального
казенного образовательного учреждения
« Мокрушанская средняя
общеобразовательная школа» Беловского
района Курской области
Протокол от «31» августа 2022 г. № 8

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ от «31 августа 2022 г №110
Директор муниципального казенного
образовательного учреждения
« Мокрушанская средняя
общеобразовательная школа» Беловского
района Курской области
Е.А. Сульженко



Программа внеурочной деятельности для
обучающихся с ОВЗ

« Ритмика»

2022-2023 учебный год

Старший вожатый
Солошина Юлия Олеговна

Пояснительная записка

Программа «Ритмика» предназначена для учащихся 5 класса с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант УП и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19 декабря 2014г.;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Мокрушанской СОШ
- Учебный план образования организации.

Примерная программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2015г.

Актуальность. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Коррекционно-развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса; развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

На занятиях применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные (беседа, рассказ,;
- репродуктивные (работа с использованием видео);
- предметно-практические методы (тренировочные задания и т.д.);
- система специальных коррекционно-развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

Использование перечисленных приемов и средств обучения способствуют наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показу его практической значимости для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В процессе реализации данной программы происходит связь уроков «Ритмика» с такими предметами, как «Музыка», «Природоведение», «Физическая культура». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

Общая характеристика предмета

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении мероприятий. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Содержание учебного предмета

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они 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 представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

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.

Разделы:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, 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 детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся 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

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадиль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопа, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

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 concentрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать 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.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, 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 пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные 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).

Упражнение 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).

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.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

1. Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
2. Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам.
3. Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
4. Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
5. Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
6. Принимать участие в творческой жизни коллектива.

Предметные результаты:

1. принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
2. организованно строиться;
3. сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
4. самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
5. соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие движения в определенном ритме и темпе;
6. легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые упражнения»;

7. ощущать смену частей музыкального произведения в двучастной форме с контрастными построениями.

I. Тематическое планирование.

№ п/п	Основное содержание по темам	Количество часов
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	15
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	20
3.	Музыкальные игры	15
4.	Танцевальные упражнения	18
Всего:		68

Календарно – тематическое планирование по ритмике 5 класс

№ п/ п	Тема и раздел урока	Кол -во часо в	Обеспечение	Дата проведения	
				План	Факт
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев Вводное занятие. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией.	1	ноутбук		
2	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала	1	ноутбук		
3	Ходьба с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках.	1	ноутбук		
4	Ритмика – гимнастические упражнения.	1	ноутбук		
5	Упражнения с деревянными палочками.	1	ноутбук		
6	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.	1	ноутбук		
7	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1	ноутбук		
8	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	1	ноутбук		
9	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование	1	ноутбук		

	музыкальных фраз				
10	Упражнения на выработку осанки	1	ноутбук		
11	Упражнения на координацию движений.	1	ноутбук		
12	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	1	ноутбук		
13	Упражнения на расслабление мышц.	1	ноутбук		
14	Круговые движения кистью (напряженное и свободное)	1	ноутбук		
15	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1	ноутбук		
16	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	1	ноутбук		
17	Игры под музыку.	1	ноутбук		
18	Действия с воображаемыми предметами.	1	ноутбук		
19	Игры с пением и речевым сопровождением	1	ноутбук		
20	Повторение элементов танца по программе 2 класса.	1	ноутбук		
21	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.	1	ноутбук		
22	Элементы русской пляски (приставные шаги с приседанием, приседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полу присядка на месте и с передвижением).	1	ноутбук		
23	Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки.	1	ноутбук		
24	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	1	ноутбук		
25	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	1	ноутбук		
26	Обще развивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабления мышц	1	ноутбук		
27	Основные движения местных народных танцев.	1	ноутбук		
28	Игры и упражнения, сопровождающиеся музыкой с чётко выраженным ритмом	1	ноутбук		

	и с игрой на ударных инструментах (палочки, барабан, карандаши).				
29	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.	1	ноутбук		
30	Понятие «шен». «Шен» из двух линий. Умение держать интервал	1	ноутбук		
31	Инсценирование доступных песен	1	ноутбук		
32	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении	1	ноутбук		
33	Игры и упражнения, сопровождающиеся музыкой с чётко выраженным ритмом и с игрой на ударных инструментах	1	ноутбук		
34	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1	ноутбук		
35	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	ноутбук		
36	Строевые приемы.	1	ноутбук		
37	Построение в шахматном порядке	1	ноутбук		
38	Русский хоровод.	1	ноутбук		
39	Разучивание элементов танца.	1	ноутбук		
40	Основные движения русского танца.	1	ноутбук		
41	Русский хоровод.	1	ноутбук		
42	Игровой само массаж.	1	ноутбук		
43	Музыкальная игра «Медведи и пчелы»	1	ноутбук		
44	Игра под музыку «Яблоки».	1	ноутбук		
45	Танцевальные упражнения. Танец «Зимний вальс».	1	ноутбук		
46	Танец «Зимний вальс».	1	ноутбук		
47	Ходьба и бег в темпе музыки.	1	ноутбук		
48	Хлопки в такт музыки.	1	ноутбук		

49	Прыжки с ноги на ногу.	1	ноутбук		
50	Сочетание бега и прыжков.	1	ноутбук		
51	Строевой и походный шаг	1	ноутбук		
52	Перестроения из колонны по одному, в колонну по три.	1	ноутбук		
53	Танцевальные шаги.	1	ноутбук		
54	Танец «Божья коровка».	1	ноутбук		
55	Упражнения с лентами	1	ноутбук		
56	Упражнения со скакалкой	1	ноутбук		
57	Упражнения на расслабление мышц.	1	ноутбук		
58	Упражнения на укрепление осанки	1	ноутбук		
59	<i>Игры под музыку</i> «День и ночь», «Запев и припев»	1	ноутбук		
60	Составление несложных танцевальных композиций	1	ноутбук		
61	Упражнения на ориентировку в пространстве) Хлопки	1	ноутбук		
62	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол	1	ноутбук		
63	Движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).	1	ноутбук		
64	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением	1	ноутбук		
65	Поочередные хлопки, над головой, на груди, перед собой, справа слева, на голени		ноутбук		
66	Инсценирование музыкальных сказок		ноутбук		
67	Пружинящий бег. Упражнения на различение элементов народных танцев.		ноутбук		
68	Зачетные мероприятия		ноутбук		

