

Приложение

к образовательной программе

МБОУ «Кабановская СОШ»

на 2024 – 2025 учебный год

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кабановская средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»
на педагогическом
совете
СОШ»
Протокол № 7 от
«30» 08. 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Кабановская

Гросс О.В./

Приказ № 185 от
«30» 08. 2024 г.



**Рабочая программа
курса по внеурочной деятельности «Ритмика»
второй год обучения
Вариант 4.3**

срок реализации: 1 год
2024 - 2025 учебный год

Составитель: учитель начальных классов
Жердинова Жанна Жияншаевна

с. Кабаново
2024 г.

РИТМИКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа курса «Ритмика» для 2 класса общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ

У слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) наблюдается снижение двигательной активности, своеобразие физического развития (нарушение координации, точности, объема движений, нарушение сочетания движений глаз, головы, тела, рук и др.), в том числе трудности формирования двигательных навыков.

Слабовидящим с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны затруднения: в овладении пространственными представлениями, в процессе микро- и макроориентировки, в словесном обозначении пространственных отношений; в формировании представлений о форме, величине, пространственном местоположении предметов; в возможности дистантного восприятия и развития обзорных возможностей; в темпе зрительного анализа. Кроме того, слабовидящим обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны трудности, связанные с качеством выполняемых действий, автоматизацией навыков, осуществлением зрительного контроля над выполняемыми действиями, что особенно ярко проявляется в овладении учебными умениями и навыками.

Целями обучения ритмике являются:

- мотивация здоровьесберегающего образа жизни слабовидящих обучающихся легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) посредством освоения основ содержания оздоровительных упражнений, танцевальных элементов, умения сохранять и совершенствовать своё телесное «Я»,

- физическое развитие слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование моторики, проприочувствительности для владения своим телом при передвижении;

- воспитание личностных качеств (стремления к преодолению трудностей, упорство в достижении целей, преодоление боязни пространства);

- развитие навыков мобильности;

- развитие коммуникативных навыков общения со сверстниками и взрослыми.

- развитие ориентировочной, регулирующей и контролирующей роли остаточного зрения при выполнении различных видов ритмических упражнений

Курс призван решить следующие **задачи**:

- формировать потребность в ритмических, красивых, пластичных движениях;
- развивать двигательную активность, координацию движений, появится возможность преодоления трудностей развития движений;

- дать возможность овладеть специальными ритмическими упражнениями и умением их выполнять;

- развивать чувство ритма, связи движений с музыкой, способности к дифференциации движений по степени мышечных усилий, музыкально-ритмическую память;

- совершенствовать двигательные умения и навыки, укреплять здоровье, повышать работоспособность;

- развивать двигательное самовыражение в соответствии с характером музыкального сопровождения движений в танцах и играх, речевое самовыражение в соответствии с ритмом песни, стихотворений, речевых игр;

- развивать позитивное самоощущение, что связано с состоянием раскрепощенности, уверенности в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, своей значимости в коллективе, положительной самооценки;

- развивать выразительность движений и самовыражение;

- расширять опыт саморегуляции движений;

- осваивать владение своим телом, координацию движений, согласованность движения с музыкой, дифференцированность движений по степени мышечных усилий, управление темпом движений и способность подчинять свои движения музыке, согласовывать свои действия с действиями других, согласовывать темп речи и движения.

- повышать двигательную активность;
- развивать навыки пространственной ориентировки, коммуникации.
- воспитывать позитивное эмоционально-ценностное отношение к миру.

Количество часов на предмет «Ритмика» в учебном плане

На изучение ритмики по варианту 4.3 во 2 классе отводится 1 час в неделю, 34 учебные недели - 34 часа в год.

Требования к уровню подготовки учащихся 2 класса

Теоретические сведения.

Знания о движениях под музыку, ритмических упражнениях, танцевальных движения, об элементах движения;

умение называть виды ритмической деятельности, формы музыкально-ритмической деятельности;

умение узнавать на дидактическом материале и точно обозначать части тела, показывать на себе; описывать их двигательные возможности;

знания о роли занятий ритмической деятельностью для развития слуха, осязания, развития ориентировочных умений;

знания о факторах риска для здоровья при выполнении движений (в том числе для нарушенного зрения).

Специальные ритмические упражнения.

Умение реагировать на сигнальные слова «движение», «темп», «ритм»;

умение выполнять движения в соответствии с освоенным видом ритмического упражнения;

умение согласовывать темп движения с проговариванием;

умение координировать движения глаз и рук в соответствии с заданным темпом.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Способность согласовывать характер, темп, направление освоенного движения в соответствии с видом упражнений;

умением согласовывать характер, ритм музыки, песни со своими движениями;

умение передавать движением звучание музыки;

различные виды ходьбы и бега;

умение произвольно менять направления движения.

Упражнения ритмической гимнастики.

Умение осваивать содержание, амплитуду движения ритмической гимнастики в соответствии с видом упражнения;

умение выполнять и регулировать ритмические гимнастические движения без предмета, с предметом;

умение правильно захватывать предмет для выполнения определённого упражнения;

умение дифференцировать движения кисти, пальцев руки для захвата и удерживания предмета, выполнять упражнения с предметами;

развитие желания осуществлять выразительные и красивые движения;

развитие представлений о собственных возможностях.

Содержание программы учебного курса

Теоретические знания

Занятия ритмикой в жизни человека. Тело человека и его двигательные

возможности. Значение ритмических упражнений в жизнедеятельности, в том числе в учебной деятельности. Музыка и движение. Красота движения и музыкально - ритмическая деятельность. Упражнения в музыкально-ритмической деятельности. Танцевальные движения и танцы. Движение и речь. Ритмика и зрение, ритмика и слух.

Специальные ритмические упражнения.

Движения. Ритмичная ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища, проговариванием стихов, пословиц и др. без музыкального сопровождения. Ритмичные движения на счет (четный, нечетный) с паузой. Ритмичные хлопки в ладоши. Ходьба и бег в различном темпе. Ритмичное изменение положения рук. Ритмичные координированные движения рук и глаз.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Движение. Характер движения. Движения под пение. Движение под музыку. Движение в соответствии с частью музыкального произведения. Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке. Ходьба, бег с выполнением выпадов, поворотов, остановок на акцент в музыке. Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки. Передача движением звучания музыки. Смена направления движения с началом музыкальной фразы. Формирование пластичности движений, умений управлять темпом движений. Преодоление трудностей развития движений. Развитие выразительности движений и самовыражения.

Упражнения ритмической гимнастики.

Упражнения ритмической гимнастикой. Формирование ритмичности движений. Содержание и амплитуда движения. Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на зрительно-моторную координацию. Упражнения на зрительную пространственную ориентировку.

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступней ног. Выставление ноги на носок. Полуприседание. Выставление ноги на пятку, носок. Преодоление трудностей развития двигательных действий. Развитие координации двигательных действий.

Элементы танцев.

Точность движения. Выставление ноги на пятку и носок. Шаг с притопом на месте. Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг. Тройной шаг. Шаг польки. Музыкально-двигательный образ. Преодоление трудностей развития движений, развитие связи движения с музыкой.

Танцы.

Красота движения. Танец. Хоровод. Полька. Хлопки. Красивые, изящные движения. Виды танцев. Весёлые, грустные мелодии. Народные мелодии. Развитие двигательной активности, координации движений, умение управлять темпом движения.

Музыкально-ритмические игры и занятия.

Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры. Музыкально-ритмические упражнения и игры на развитие ориентировки в пространстве. Коммуникативные танцы - игры. Корректирующие игры. Речевые игры. Ритмодекламация. Пальчиковые игры.

На каждом занятии по курсу Ритмика осуществляется работа по всем направлениям работы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока на каждый этап отводится различное количество времени.

Этапы урока:

Музыкально-ритмические упражнения входят составным элементом в каждое занятие и являются его организующим началом. Задания этого раздела учат детей строиться в шеренгу, колонну, цепочку, ходить по кругу, в заданном направлении, разными видами шага (маркировка с высоким подниманием колен, осторожный, мягкий, пружинящий шаг, ходьба, бег с подскоками, между предметами и другие перестроения в различные формы).

Основное содержание второго этапа составляют специальные ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков – азбука движений. Этот раздел включает упражнения на развития мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, рук, ног, головы – навыки пространственной микроориентировки. Его можно дополнить упражнениями из программы по физической культуре. Недопустимо разучивания упражнений без музыки, под счет. Можно вести счет в начале выполнения упражнения, но одновременно с музыкой, а заканчивать упражнения учащихся должны самостоятельно, ориентируясь только на темп и ритм музыкального сопровождения. Вместе с тем не следует превращать занятие в обычную зарядку под музыку. Смена движений должна происходить одновременно со сменой музыки и соответствовать ее музыкально-ритмичному образу. В раздел специальных ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координации движений, крайне необходимых слабовидящим обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Этап разучивания элементов танца и исполнение танцевальных номеров должен носить не только развивающий, но и познавательный характер. Обучению слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) танцам

предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. Внимательно закреплять правильное положение тела, рук относительно партнера по танцу и относительно других танцующих танцевальных пар. Следить за дистанцией во время исполнения элементов танца и танцевального номера. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоения хороводного шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего - с задорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить быстрее, шире. Яркий платочек в руке - помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Во время освоения танцевального репертуара обучающиеся знакомятся с их названиями (полька, хоровод, Аннушка, вальс.), а так же с основными движениями в этих танцах (плавный хороводный шаг по кругу, в круг, из круга; притопы, ритмичные хлопки, боковой галоп, шаг польки; разведение рук, вальсовый шаг и др.), с историей возникновения этих танцев.

Заключительный этап занятия – в этот раздел входят музыкально-ритмические игры. Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры, игры для развития ориентировки в пространстве. Коммуникативные танцы - игры. Корректирующие игры. Речевые игры. Ритмо- декламация. Пальчиковые игры. Игры для развития пальцев рук входят в программу курса с целью развития мелкой мускулатуры пальцев, снятия напряжения или вялости, выработки точности, ритмичности и координации движений рук, развития дыхания. Эти упражнения помогают развивать тонкие дифференцированные движения рук, координацию движений, тонкие тактильные ощущения.

Содержание разделов реализуется на каждом уроке, который состоит из четырех этапов:

на 1 этапе – теоретические сведения, специальные ритмические упражнения, упражнения на связь движений с музыкой;

на 2 этапе – теоретические сведения, упражнения ритмической гимнастики, подготовительные упражнения к танцам;

на 3 этапе – теоретические сведения, элементы танцев,

танцы; на 4 этапе – музыкально-ритмические игры и занятия.

Календарно-тематическое планирование строится на репертуарном плане.

Учебно – тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы урока	Количество занятий	Примечания
1	Введение. Азбука движений. Хоровод «Осень». Игра «Пожалуйста».	1	
2	Упражнение на ориентировку в пространстве. Азбука движений. Хоровод. Игра «Зайцы и медведь».	1	
3	Упражнения на ориентировку. Азбука движений. Хоровод. Игра «Ребёнок – наоборот»	1	
4	Упражнение на ориентировку. Азбука движений. Хоровод. Полька. Игра «Пожалуйста», «Ребёнок наоборот».	1	
5	Азбука движений. Хоровод. Полька. Пальчиковые игры.	1	
6	Азбука движений. Полька. Аннушка. Игра «Охотник»	1	

7	Азбука движений. Полька. Аннушка. Пальчиковые игры.	1	
8	Азбука движений. Аннушка. Полька. Пальчиковые игры.	1	
9	Азбука движений. Полька. Аннушка. Образные движения(Осень).	1	
10	Азбука движений. Полька, Хоровод. Аннушка. Образные движения (Зима).	1	
11	Разводка под музыку марша. Диско-танец «Стирка». Полька. Пальчиковая игра.	1	
12	Азбука движений. Диско-танец «Стирка». Массовые танцы: Утята, Лавата, Ой, мороз...	1	
13	Азбука движений. Диско-танец. Массовые танцы. Образные движения под музыку. Пальчиковые игры.	1	
14	Азбука движений. Образные движения. Массовые танцы. Диско-танец.	1	
15	Упражнения на ориентировку в пространстве. Азбука движений. Массовые танцы. Пальчиковые игры.	1	
16	Азбука движений. Хоровод, Полька, Диско-танец, Образные движения на тему «Новый год». Массовые танцы к новогодним праздникам.	1	
17	Основы танцевальной азбуки. Диско-танец. Речевая игра.	1	
18	Азбука движений. Знакомятся с танцем «Вальс дружбы». Музыкально- ритмическая игра «Уголки».	1	
19	Азбука движений. Отрабатывают основной шаг в т. «Вальс дружбы». Речевая игра.	1	
20	Разводка парами и по одному. Основной шаг в паре т. «Вальс дружбы». Повтор репертуарных танцев: Полька, Аннушка, диско-танец «Стирка».	1	
21	Азбука движений. Вальс (1 фигура). Игра «Пограничник»	1	
22	Разводка. Азбука движений. Т. «Вальс дружбы». (I, II фигуры). Пальчиковые игры.	1	
23	Азбука движений. Повтор репертуарных танцев. Игра по выбору обучающихся.	1	
24	Разводка. Знакомство и индивидуальная отработка боковых шагов т. Парная кадрили. Образные движения на тему - Весна. Пальчиковые игры.	1	
25	Азбука движений. Вальс. Отработка движений II части в т. Парная кадрили. Игра на выбор.	1	
26	Разводка. Азбука движений. Т. Вальс дружбы. Движения в паре т. Парная кадрили. Пальчиковая игра.	1	
27	Азбука движений. Переходы по кругу в танце «Парная кадрили». Игра на выбор.	1	
28	Разводка по классу. Азбука движений. Работа над движениями т. «Парная кадрили».	1	
29	Азбука движений. Повтор т. Аннушка, т. Полька, т. Парная кадрили, Вальс дружбы. Игра.	1	

30	Разводка. Азбука движений. Знакомство ст. Полонез. Игра «Замиралки».	1	
31	Азбука движений. Разводка под музыку т. Полонез. Полонез (1 фигура). Повтор танцев: Аннушка, Полька, Парная кадриль, Вальс дружбы. Игра «Замиралки».	1	
32	Разводка под музыку т. Полонез. Полонез (элементы танца). Знакомство с медленным вальсом (положение рук в паре). Повтор танцевального репертуара. Игра.	1	
33	Разводка. Азбука движений у станка. Полонез (1 фигура). Медленный вальс (элементы). Танцы: Вальс дружбы, Полька, Аннушка, Кадриль, диско-танец «Стирка». Игра «Замиралки».	1	
34	Разводка под музыку т. Полонез. Т. Полонез (1 фигура). Элемент медленного вальса (положение рук в паре). Повтор танцевального репертуара. Игра.	1	
Итого:		34 ч.	

Способы и формы оценки образовательных результатов

Оценивание достижения планируемых результатов данного коррекционного курса осуществляется через проведение мониторинговых процедур (вводная диагностика в начале учебного года, итоговая диагностика в конце учебного года).

Учебно – методическое обеспечение

Кручинин В.А. Ритмика в специальной школе: Методические рекомендации. – Горький, 1990.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014г. №1598)

Примерная адаптированная основная образовательная программа начального общего образования слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 4.3).