

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

 Иванова И.Ю.
приказ № 22 от 31.08.2022



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по ритмике

для 1 а (д) класса

на 2022 - 2023 учебный год

учитель: Бугаева Е.С

РИТМИКА
1 а (д) класс
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Преподавание ритмики направлено на коррекцию недостатков психического и физического развития детей с интеллектуальной недостаточностью средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников с интеллектуальной недостаточностью, 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 детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, координировать 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 учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами применяются для развития у детей подвижности, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук, ног, туловища. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что детей с интеллектуальной недостаточностью часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы. 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 детей, расширяет их знания, развивает координацию.

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, её 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 ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Дыхательная гимнастика, исполнение под музыку стихов, музыкально-словесные игры, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

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.

Цель: коррекция недостатков психического и физического развития средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи:

образовательные:

- обучение умению слушать музыку;
- формирование знаний о музыке с помощью изучения произведений различных жанров;
- обучение выполнению под музыку разнообразных движений, в том числе и танцевальных, с речевым сопровождением или пением.

коррекционно - развивающие:

- развитие координации движений, чувства ритма, темпа;
- развитие представлений учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем;
- развитие ловкости, быстроты реакции, точности движений;
- развитие слухового восприятия;
- развитие дыхательного аппарата;
- коррекция общей и речевой моторики;
- корригирование мышления, памяти, внимания;
- корригирование эмоционально-волевой сферы.

воспитательные:

- оказание помощи самовыражения школьников через занятия музыкальной деятельностью;
- способствование преодолению неадекватных форм поведения, снятию эмоционального напряжения;
- привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности;
- содействие приобретению навыков искреннего и свободного общения с окружающими;
- развитие эмоциональной отзывчивости и способности реагировать на музыку
- активизирование творческих способностей.

Программа по ритмике составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Положения о рабочей программе, принятого на заседании Управляющего совета 08.06.2021 г., протокол №5.
- Плана внеурочной деятельности ГБОУ школы-интерната № 22 на 2022-2023 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 1 вариант.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа в год (1 час в неделю).

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМ.К.

Использование современных технологий: информационно-коммуникационные, личностно-ориентированное обучение, здоровье сберегающие, игровые и другие.

СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психофизиологических особенностей класса.

На занятиях применяются следующие методы обучения:

- словесный
- наглядный
- практический метод (разучивание по частям),
- игровой,
- соревновательный;

Формы обучения:

- фронтальные, групповые, индивидуальные, коллективные.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

Реализация образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон, любое из этих устройств должно иметь выход в интернет.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

Для организации более эффективного обучения с применением дистанционных образовательных технологий можно использовать следующие образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс» «Яндекс.Учебник», «Лекториум» и др.

Информационно-коммуникационные средства, используемые в школе-интернате: социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp), облачные сервисы Яндекс, Mail, Google, электронная почта, СМС-сообщения.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

Вид учебной деятельности	Форма, режим	Этап изучения материала
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере

		возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, задачки, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладные программные средства и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
- устный опрос при проведении урока, занятия в режиме online;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение индивидуального или группового творческого задания;

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Текущая проверка включает в себя:

- умение согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы;
- умение создавать музыкально-двигательный образ;
- умение распознавать разнообразные по характеру и звучанию произведения;

Текущая проверка показывает, насколько учащиеся овладели необходимыми умениями и навыками. По результатам текущей проверки учитель планирует коррекционную работу с детьми на следующих занятиях.

На занятии необходимо осуществлять дифференцированный подход, регулируя физическую и двигательную нагрузку каждого ребенка с учетом рекомендаций врача.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- самостоятельная работа;
- практическая работа;

Формами промежуточной аттестации (четверть, год) являются:

- практические работы;
- творческие работы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Упражнения на ориентировку в пространстве: построение по линиям. Перестроение из линий в круг. Перестроение из круга в линии.

Ритмико-гимнастические упражнения: *общеразвивающие упражнения.* Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Ритмичные «рывки» руками, заведение рук назад через верх и низ. Круговые движения плечами, руками, кистями рук. «Пальчиковые» упражнения. Упражнения с предметами. Наклоны туловища, не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Резкое поднимание согнутых в колени ног, как при маршировке. Сокращение и натяжение ступни в положении стоя и сидя. Шаг на носках, на пятках, в полуприсяде, выворотом и заворотом. Упражнения на выработку осанки. Прыжки на двух ногах. Все упражнения выполняются ритмично, под музыку.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т.д.).

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).

Игры под музыку: выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Музыкальные игры. Игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения: простой танцевальный шаг. Высокий шаг. Мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег. Притопы.

Танцы: «Калинка» - русская плясовая; «Конфета»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

В результате реализации курса внеурочной деятельности могут быть достигнуты следующие **личностные результаты:**

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях;
- 2) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 3) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 5) сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 6) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 8) наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Предметные результаты АООП по ритмике включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области.

АООП по ритмике определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- уметь совершать простые движения под музыку;

- уметь совершать элементарные движения на ориентировку в пространстве под музыку;

- простые движения на координацию движений;

- знать простые танцевальные движения;

- уметь простучать (прохлопать) простой ритм под музыку.

Достаточный уровень:

- четко двигаться под музыку соблюдая ритм;

- хорошо ориентироваться в пространстве;

- знать необходимые танцевальные движения и выполнять их под музыку;

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся
			По плану	По факту	
1.	Разучивание поклона	1 ч.			Ходьба, общеразвивающие упражнения
2.	Построение по линиям	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения
3.	Перестроение из линий в круг	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения
4.	Общеразвивающие ритмико-гимнастические упражнения	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения
5.	Танцевальный шаг	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения
6.	Танцевальный шаг по кругу с соблюдением дистанции	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения
7.	Высокий шаг по кругу с соблюдением дистанции	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения
8.	Притопы	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию
9.	Музыкальная игра: «Зоопарк».	1ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, пение
10.	«Калинка» - русская плясовая	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, танец
11.	«Калинка» - русская плясовая	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, танец
12.	«Калинка» - русская плясовая	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, танец
13.	«Калинка» - русская плясовая	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, танец
14.	Ходьба под музыку и остановка ходьбы на паузе.	1ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию
15.	Общеразвивающие ритмико-гимнастические упражнения.	1ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию
16.	Упражнения на координацию движений.	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию
17.	Упражнения на координацию движений.	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию
18.	Упражнения на	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию,

	расслабление мышц.				расслабление мышц
19.	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо).	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, игра
20.	Ходьба и лёгкий бег под музыку по классу	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию
21.	Общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, работа с предметами
22.	Общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, работа с предметами
23.	Высокий шаг.	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию
24.	Мягкий, пружинящий шаг	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию
25.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, игра
26.	Перестроение из круга в линии	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию
27.	Общеразвивающие ритмико-гимнастические упражнения	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию
28.	Упражнения на координацию движений	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию
29.	Упражнения на расслабление мышц	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, расслабление мышц
30.	Танец «Конфета»	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, танец
31.	Танец «Конфета»	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, танец
32.	Танец «Конфета»	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, танец
33.	Танец «Конфета»	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, танец