

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Алькино
муниципального района Похвистневский Самарской области (ГБОУ СОШ с.Алькино)

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____/Г.Р.Газетдинова
Протокол № _____
от «14» авг. 2020 г.

«Проверено»
Зам. директора по УВР
_____/Г.К.Шайхутдинова
от «25» авг.2020г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ с. Алькино
_____/Ф. М. Маннанов
от «26» авг. 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ритмике в 1 классе для обучающихся УО (интеллектуальными нарушениями вар.1)
2020 – 2021 учебный год.

Программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1-4 класс
Автор программы В.В.Воронкова.- М., 2019 г.

Программа рассчитана:
1 класс - 33 часа 1 час в неделю
Составитель: Гайнанова А.М.

с. Алькино, 2020

Пояснительная записка

Цель - развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи:

1. Укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики в условиях школьного обучения (формирование правильной осанки, походки; содействие профилактике плоскостопия; снижение психического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т.д.).
2. Совершенствование психомоторных способностей (развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей; развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой).
3. Развитие творческих и созидательных способностей детей (развитие мышления, воображения, познавательной активности, расширение кругозора).
4. Поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой.

Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определён их объём, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

Для воспитания перечисленных музыкально-двигательных умений использую разновидности ходьбы и бега, различные прыжки, танцевальные упражнения, упражнения ритмической гимнастики, музыкально-ритмические игры и эстафеты, упражнения с мячом, скакалкой, на гимнастической скамейке.

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности.

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.

Основная цель данных упражнений – научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

В программу включена игра на детском пианино. Принцип игры на этом инструменте требует большой свободы, точности и беглости пальцев.

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков чёткого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Место учебного предмета «Ритмика» в учебном плане

На изучение коррекционного курса «Ритмика» в 1 классе отводится 1 час в неделю и 33 часа в год.

Результаты освоения коррекционного курса

Обучающиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё 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 круги 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

**Содержание коррекционного курса «Ритмика»
в 1 классе**

№	Раздел	Содержание
1	Слушание музыки.	Приучать сосредотачиваться на звучание музыки, эмоционально реагировать, узнавать и запоминать знакомые мелодии. Прослушивать и обсуждать музыкальные произведения. Различать характер и жанр (песня, танец, марш) произведения. Узнавать звучащие музыкальные инструменты (бубен, барабан, треугольник, балалайка, баян).
2	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо,

		налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.
3	Ритмико-гимнастические упражнения.	<p>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 подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки – вперёд, левой – вверх. Выставление левой ноги вперёд,</p>

		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.
4	Упражнение с детскими музыкальными инструментами.	Движения кистей рук в разных направлениях поочерёдное и одновременное сжатие 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 счёт учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Пальчиковые игры.
5	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

		<p>движений в соответствии с изменениями в музыке (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое подпрыгивание – тяжёлым, 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 определённым 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.</p>
6	Танцевальные упражнения.	<p>Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, 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 поочерёдно, выставление с ноги на пятку.</p>

		Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.
--	--	---

Промежуточная аттестация по коррекционному курсу проводится в конце учебного года в форме тестового контроля.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Цель и задачи урока, коррекционно-развивающая деятельность	Наглядный материал, оборудование	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Правильное исходное положение на уроках ритмики.	Формировать правильное положение на уроках ритмики. Уметь готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку;	Музыкальный центр.	1
2	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен.	Формировать правильность ходьбы и бега с высоким подниманием колен. Уметь ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;	Музыкальный центр.	1
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	Формировать перестроение в круг из шеренги и обратно. Уметь ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;	Музыкальный центр.	1
4	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	Формировать правильное выполнение простых движений. Уметь ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;	Работа с музыкальными инструментами	1
5	Упражнение на расслабление мышц.	Формировать готовность к расслаблению мышц.	Работа с музыкальными инструментами	1
6	Основные танцевальные правила танцевальной технологии.	Приветствие. Постановка корпуса. Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	Музыкальный центр. Коврик. Настенное зеркало	1
7	Позиция рук. Основные правила. Позиция ног. Основные правила.	Научиться: качественно, ритмично выполнять разминку и правильно выполнять позиции заданные учителем .	Музыкальный центр. Коврик. Настенное зеркало	1
8	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. Познакомить с танцами народов РФ.	Познакомить с танцами народов РФ.	Музыкальный центр. Настенное зеркало	1
9	Игры под музыку. Комбинация	Выполнение имитационных упражнений и игр. Работа над	Музыкальный центр.	1

	«Гуси»	качеством выполнения упражнений. Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Научиться: творчески мыслить, обыгрывать любимых сказочных героев, показать движениями их характер, повадки.	Настенное зеркало.	
10	Позиции в паре. Основные правила. Танец «Диско». Элементы танца.	Выразительно-эмоциональное исполнение мелодий с простейшими элементами динамических оттенков. Участие в совместной творческой деятельности. Научиться: правильно и последовательно разучивать элементы танца. Работа в паре.	Музыкальный центр. Настенное зеркало.	1
11	Упражнения для улучшения гибкости	Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на координацию движений, на расслабление мышц. Участие в совместной творческой деятельности.	Музыкальный центр. Коврики. Стульчики. Настенное зеркало.	1
12	Комбинация «Ладочки»	Выполнение имитационных упражнений и игр. Работа над качеством выполнения упражнений. Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Научиться: качественно, ритмично выполнять разминку и правильно исполнять танцевальные движения и переходы в позиции рук.	Музыкальный центр.	1
13	Разучивание позиций рук и ног. Игра «Группа смирно»	Выучить основные позиции рук и ног. Научиться: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища, шеи, в положении сидя. Развитие ловкости, выразительности движений, развитие пластичности, гибкости, мягкости рук. X	Музыкальный центр.	1
14	Три «кита» в музыке. Песня, танец, марш. Понятие о марше, ритмический счет	-Научить маршировать марш от других танцев, счет, темы марша, постукивание на счет 1,2,3,4 -Научиться: выполнять не сложные элементы марша -Формирование навыков перестроения в пространстве зала, навыки координации рук и ног при ходьбе, развитие ритмического слуха, воспитание внимания, быстроты реакции, самостоятельности	Музыкальный центр.	1
15	Фигуры в танце.	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.	Музыкальный центр. Гимнастический станок.	1

			Коврик.Настенное зеркало.	
16	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	Музыкальный центр. Гимнастический станок.	1
17	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	Музыкальный центр.	1
18	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.	Музыкальный центр. Гофрированный коврик. Гимнастический станок.	1
19	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус.	Музыкальный центр. Коврик.	1
20	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные элементы.	Гимнастическая лавочка. Гимнастический станок. Музыкальный центр.	1
21	Разучивание позиций рук и ног.	Выучить основные позиции рук и ног. Поднимание и опускание рук вперед по счёту. Хлопки в ладоши. Произвольные упражнения на воспроизведение музыки.	Музыкальный центр. Коврик.	1
22	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	Наклоны корпуса в разных направлениях.	Музыкальный центр.	1
23	Гимнастические элементы.	Рассмотреть несколько гимнастических элементов. Ритмические упражнения в различных комбинациях. Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.	Музыкальный центр. Гимнастический станок.	2
24	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку	Отрабатывать 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. Уметь выполнять задания после показа и по	Музыкальный центр. Гимнастический станок.	3

		словесной инструкции учителя		
25	Движение по линии танца.	Знакомство с танцевальными движениями. Работа над качеством выполнения упражнений. Активизация внимания. Научиться: качественно, ритмично выполнять движения по линии танца, выполнять перестроения по диагонали.	Музыкальный центр. Гимнастическая палка. Гимнастический станок.	3
26	Тестовый контроль в рамках промежуточной аттестации	проверка знаний, умений и навыков	Музыкальный центр. Гимнастическая палка. Гимнастический станок. Коврик.	1
27	Повторение пройденного материала	повторение и закрепление пройденного материала.	Музыкальный центр. Гимнастическая палка. Гимнастический станок. Коврик.	2