

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Саргатская основная школа»*

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от 29.08.2023г. № 1
Руководитель ШМО
Шевчук А.В.

СОГЛАСОВАНО
с зам. директора по УР
Н.А.Орлянская
«29» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Саргатская ОШ»
Т.В.Лаврентьева
«29 » августа 2023г. № 134

Рабочая учебная программа
по учебному предмету ритмика
для 1 коррекционного класса
на 2023-2024 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии с ФГОС образования для обучающихся с умственной отсталостью. Вариант 1

Составитель:
Учитель физической культуры
А.В. Шевчук

Пояснительная записка

Адаптированная основная образовательная программа по ритмике в 1 классе составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработана на основе учебного плана школы и программы подготовительного и 1-4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида под редакцией Бгажноковой, М.: Изд. «Просвещение», 2019

Цели программы

Коррекция недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

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

Принципы обучения:

- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива образования;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения.

Задачи обучения

• образовательные:

освоение простых танцевальных элементов и терминов;
изучение различных игр и упражнений;
знакомство с видами танцев.

• коррекционно — развивающие:

коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;

развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
развитие мелкой моторики;
развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;
развитие внимания;
оказание коррекционного воздействия на физическое развитие;
формирование положительной мотивации.

• воспитательные:

- воспитание интереса к творческой самореализации;
- воспитание умения работать в парах, в командах;
- воспитание нравственных качеств (любовь к окружающим, патриотизм, умение сопереживать).

Общая характеристика предмета «ритмика»

"Коррекционная ритмика" - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных физических и психокоррекционных упражнений происходит

коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движений, развиваются важные для школьной готовности такие личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения. Занятия по "Коррекционной ритмике" построены на сочетании музыки, движения, речи. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально - ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

Основную часть урока составляют:

упражнения на ориентировку в пространстве;

ритмико-гимнастические упражнения;

общеразвивающие упражнения;

упражнения на координацию движений;

упражнение на расслабление мышц;

упражнения с музыкальными инструментами;

игры под музыку;

танцевальные упражнения.

Программа по ритмике 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 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 пяти 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.

Место учебного предмета в учебном и плане.

В федеральном базисном учебном плане на предмет ритмики в 1 классе выделяется 1 час в неделю. Общее число часов за год обучения составляет: 1класс - 33 часа; в том числе: 1 четверть - 9 часов, 2 четверть - 8 часов, 3 четверть - 9 часов, 4 четверть - 7 часов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения предмета «Ритмика»

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.

Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Ритмика»

В конце учебного года учащиеся 1 класса 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.

Обучающиеся должны знать:

достаточный уровень

- ребенок самостоятельно находит свое место в строю;
- принимает правильное положение;
- умеет держать интервал;
- четко выполняет инструкции педагога, выполнять несложные движения в соответствии с темпом, ритмом, динамикой музыкального произведения;
- ребенок допускает ошибки, которые исправляет с помощью учителя.

минимальный уровень

- выполняет несложные движения вместе с педагогом;
- не всегда находит место в строю;
- не всегда держит дистанцию;
- не соотносит свое положение по отношению к другим;
- ребенок не ориентируется в пространстве;
- не понимает инструкции педагога;
- не успевает за темпом мелодии, ему требуется постоянная помощь.

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов

У первоклассников безотметочное оценивание. Систему оценивания выстраиваем таким образом, чтобы обучающиеся включались в контрольно-оценочную деятельность, приобретая навыки и привычки самооценки, самоконтроля и взаимопомощи. Оцениваем только результаты деятельности обучающегося и процесс их формирования, но не личные его качества. Оцениваем только то, чему учим.

Содержание учебного предмета, курса

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. 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. 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 поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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. 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 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. Выделение пальцев рук. Отхлопывание простых ритмических рисунков с проговариванием стихов, подпевок и без них.

игры под музыку. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки. 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.

Примерный репертуарный план:

Упражнения: «Мельница» Т. Ломовой; «Игра с мячами», «Скакалки» А. Петрова; «Упражнения с флажками» Ф. Шуберта; «Поскоки» С. Затеплинского; «Поезд» Е. Тиличевой и др. Повторять знакомые упражнения.

Пляски: «Калинка» (русская народная песня); «Парная пляска» (карельская песня); «Полька» Ю. Чичкова; «Петрушки», «Снежинки» Ю. Слонова; «Аннушка» (чешская полька); «Пойду ль я, выйду ль я» (русская народная песня); «Мы в зеленые луга пойдем» Н. Леви; «Приглашение», «Стукалка» (украинские народные мелодии); «Матрешки» Ю. Слонова и др.

Игры: «Ворон» (русская народная песня); «Кот и мыши» Т. Ломовой; «Летчики, следите за погодой!» М. Раухвергера; «Как на тоненький ледок...» (русская народная песня); «Кто скорее?» Л. Шварца; «На зарядку!» М. Старокадомского; «Каравай», «Горелки», «Теремок» (русские народные песни) и др.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема раздела/ урока	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по Т.Б. Вводный урок (понятия громко, тихо, быстро)		1	
2	Ориентировка в пространстве. Упр: «Бусинки», «По местам», «Ходим – бегаем», «Шагом марш», «Бравые солдаты». Игра «Солнышко и дождик» Разучивание игры - танца «Каравай».	Осваиваю навыки основных движений	1	
3	Ориентировка в пространстве. Упр: «Бусинки», «По местам», «Ходим – бегаем», «Шагом марш», «Бравые солдаты». Игра «Солнышко и дождик» Разучивание игры - танца «Каравай».	Практическое занятие с использованием показа учителя.	1	
4	Разучивание движений игры-танца «Огородный хоровод». Построение в пары.	Осваиваю навыки основных движений. Осваивают танцевальные элементы, упражнения без музыки.	1	
5	Разучивание движений игры-танца «Огородный хоровод». Построение в пары.	Осваиваю навыки основных движений. Осваивают танцевальные элементы, упражнения без музыки и под музыку.	1	
6	Разучивание движений игры-танца «Огородный хоровод». Построение в пары.	Разучивание движений игры-танца	1	
7	Танцевальные упражнения с элементами инсценировки. «Танец» Н. Сац. «Проказник – поросёнок». Упражнения на расслабление мышц	Практическое занятие с использованием показа учителя.	1	
8	Танцевальные упражнения с элементами инсценировки. «Танец» Н. Сац. «Проказник – поросёнок». Упражнения на расслабление мышц	Практическое занятие с использованием показа учителя.	1	
9	Итоговое повторение и закрепление в упражнениях и музыкальных играх.	Выполняют упражнения с предметами, подвижные игры, выполняют задания на игровое и танцевальное творчество	1	
10	Упражнения для развития ритмического слуха. Знакомство с инструментами музыкально – шумового оркестра.	Игра на шумовых и музыкальных инструментах	1	
11	Упражнения для развития ритмического слуха. Знакомство с	Игра на шумовых и музыкальных	1	

	инструментами музыкально – шумового оркестра.	инструментах		
12	Двигательно – слуховая координация. Упр: «Зайчонок и бельчонок», «Резвые ножки», «Друг за другом». Игра «Здравствуйте». Хоровод «В лесу родилась ёлочка». Танец «К нам гости пришли».	Практическое занятие с использованием показа учителя.	1	
13	Двигательно – слуховая координация. Упр: «Зайчонок и бельчонок», «Резвые ножки», «Друг за другом». Игра «Здравствуйте». Хоровод «В лесу родилась ёлочка». Танец «К нам гости пришли».	Практическое занятие с использованием показа учителя.	1	
14	Упражнение с правильным дыханием «На скакалке я скачу». Музыкальная игра «Подружились».	Практическое занятие с использованием показа учителя.	1	
15	Игровые упражнения, музыкально – ритмическая деятельность в новогодних играх, плясках, песнях – хороводах.	Игра на шумовых и музыкальных инструментах	1	
16	Игровые упражнения, музыкально – ритмическая деятельность в новогодних играх, плясках, песнях – хороводах.	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок.	1	
17	Обобщающий урок за четверть. Произвольная музыкально – ритмическая деятельность.		1	
18	Ориентировка в пространстве – круг. Упр.: «Уточки», «Тепловоз», «Хоровод», «Бусинки». Танец «Проказник – поросёнок». Игра «Солнышко и дождик», «Не выпустим», «К нам гости пришли».	Разучивают игровые действия	1	
19	Ориентировка в пространстве – круг. Упр.: «Уточки», «Тепловоз», «Хоровод», «Бусинки». Танец «Проказник – поросёнок». Игра «Солнышко и дождик», «Не выпустим», «К нам гости пришли».	Разучивают игровые действия	1	
20	Ритмико – гимнастические упражнения на напряжение и расслабление мышц. «Игры в снежки», «Качели», «Волны».	Практическое занятие с использованием показа учителя.	1	
21	Танцевальные упражнения. Танец «Стукалка».	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок.	1	

22	Танцевальные упражнения. Танец «Стукалка».	Инсценировка песен	1	
23	Танцы народов мира, элементы танцев (галоп, хороводный шаг, притопы).	Практическое занятие с использованием показа учителя.	1	
24	Танцы народов мира, элементы танцев (галоп, хороводный шаг, притопы).	Практическое занятие с использованием показа учителя.	1	
25	Общеукрепляющие упражнения. Музыкально – ритмический комплекс « На стадионе». Игра «Третий лишний».	Игра на шумовых и музыкальных инструментах	1	
26	Общеукрепляющие упражнения. Музыкально – ритмический комплекс « На стадионе». Игра «Третий лишний».	Выполняют музыкально-ритмические движения.	1	
27	Подвижные музыкально – ритмические игры для психологической разгрузки.	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр	1	
28	Мелодия: волнообразные движения. Работа с лентой в движении, групповая. Упражнения с цветами, листьями.	Выполняют гимнастические упражнения	1	
29	Дать представление о мелодии как основе музыки. Учить различать волнообразное движение мелодии. Передавать плавный характер музыки движением руки. Учить самостоятельно составлять простейшую ритмическую композицию по заданной мелодии. Коррекция пластики движений.	Рассказы детей (размышление) по поводу услышанного	1	
30	Мелодия: скачкообразное движение. Упр.: «Перескоп», «Мячики», «Весёлая ленточка». Игра «Узоры», «Мотылёк».	Игра на шумовых и музыкальных инструментах	1	
31	Коррекционные музыкально – ритмические упражнения: «Меленка», «Бабочка», «Замочки», «Иголка, нитка», «Мяч по кругу».	Разучивают игровые действия	1	
32	Коррекционные музыкально – ритмические упражнения: «Меленка», «Бабочка», «Замочки», «Иголка, нитка», «Мяч по кругу».	Разучивают игровые действия	1	
33	Урок-концерт «В ритме детства».	Выполняют творческие и индивидуальные задания	1	

Для реализации программы необходимы:

музыкальный центр;

музыкальные накопители;

народные музыкальные инструменты; -реквизиты (обручи, гимнастические палки, коврики, платочки, флажки, и т.п.).