

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области, реализующее адаптированные основные
общеобразовательные программы,
«Центр «Дар»

«Согласовано»

На заседании

Педагогического совета

Протокол № ___ от

«___» _____ 20__ г

Секретарь Дзбановская Н.А.

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

Бакисова Л.О.

«___» _____ 20__ г

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Центр «Дар»

Шляпникова Н.И.

Приказ № ___ от «___» _____ 20__ г

Ритмика
Рабочая программа
для обучающихся 4а класса
с умственной отсталостью
(1 вариант)
на 2021-2022 уч. год

Составитель: Ваганова О.Л..

Г.Реж

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» составлена в соответствии с:

-Федеральным законом РФ «Об образовании» № 273 –ф от 29.12.2012

-Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

-Примерной адаптированной программой для обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) одобрено Министерством Просвещения РФ 17 сентября 2020.

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью ГБОУ СО «Центр «Дар»

-Учебным планом ГБОУ СО «Центр «Дар»

-Годовым календарным учебным графиком ГБОУ СО «Центр «Дар»

Цель преподавания ритмики: Создание условий для развития двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи :

- Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях

-Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.

-Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;

-Научить обучающихся правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.

-Развивать творческие способности личности.

-Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

Ожидаемые планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты.

Предметные результаты имеют два уровня овладения: достаточный и минимальный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
Будет возможность научиться: -рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; -соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; -самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; -ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями; -передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;	Будет возможность: -правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; - различать двухчастную и трехчастную форму в музыке; -отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. -четко, организованно перестраиваться, быстро

<ul style="list-style-type: none"> -передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; -повторять любой ритм, заданный учителем; - задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами). 	<ul style="list-style-type: none"> реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; -различать основные характерные движения некоторых народных танцев
--	---

Личностные:

- появится положительное отношение и интерес к занятиям по ритмике ;
- научатся признавать собственные ошибки.
- будет возможность участвовать в выполнении совместной работы;
- научатся задавать вопросы с целью получения информации;
- научатся обращаться за помощью и принимать помощь;

Коммуникативные:

Будет возможность:

- слушать других;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию;

Содержание программы

№	Раздел	Характеристика основных содержательных линий.
1.	«Ритмика и элементы музыкальной грамоты».	<p>Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;</p> <p>Художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.</p> <p>Слушание и разбор танцевальной музыки</p> <p>Упражнения способствующие развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.</p>
2.	«Танцевальная азбука».	<p>Изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.</p> <p><i>Содержание раздела:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений; - танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;

		<ul style="list-style-type: none"> - правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия; - положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое; - основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробы простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущкой, на полном приседе и с прыжком.
3.	«Танец».	<p>Изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев.</p> <p>Историко-бытового танца входит:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. усвоение тренировочных упражнений на середине зала, 2. ритмические упражнения, 3. разучивание танцевальных композиций. <p>Элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. партерная гимнастика; 2. тренаж на середине зала; 3 танцевальные движения; 4. композиции различной координационной сложности. <p><i>Содержание раздела:</i> историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили</p>
4	«Беседы по хореографическому искусству»	<p>Лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях.</p> <p>Исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.</p> <p>Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.</p>
5	«Творческая деятельность».	<p>Танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.</p> <p>Задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.</p>

Формы организации занятий: групповые занятия, в том числе игровые занятия.

Календарно-тематическое планирование

1 полугодие 16ч.

№	Дата	Тема занятия	Содержание
1		Беседы по хореографическому искусству «Что такое ритмика».	Участие в беседе с учителем и одноклассниками Выполнение игровых упражнений, практических заданий. Игра «Пятнашки». ОРУ типа зарядки. Упражнения на расслабление мышц
2		Основные танцевальные правила. Приветствие.	Разновидности танц. ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Построения в колонну и шеренгу по 1. Повторение танцевальных упр. Пскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Игра . ОРУ типа зарядки. Упражнения на расслабление мышц
3-4		Упражнения на развитие координации Движения рук в соответствии с характером музыки.	Элементы: Шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись 1 рукой, другая с платочком поднятая в сторону, вверх, слегка согнута в локте. Упражнения на расслабление мышц
5		Совершенствование навыков ходьбы.	Ходьба с перешагиванием через предметы. Размыкание и смыкание приставными шагами. Развитие координационных способностей. Игра «К своим флажкам» Упр-ния на координацию движений. Сжимание и разжимание кистей рук в соответствии с характером музыки. Передача в движении изменений темпа музыки.
6		Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	Участие в русских народных подвижных играх с мячом. Участие в соревновательной деятельности.
7		Упражнения для кистей рук	Повороты туловища в сочетании с наклонами. Упр- ния на координацию движений с предметами. Упражнения для кистей рук. Передача в движении изменений темпа музыки. Подскоки переменным шагом с продвижением вперед. Боковой галоп.
8		Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	Приседание с опорой и без. Перебрасывание мяча с ударом о пол. Упр-ния на выработку осанки. Исполнение различных ритмов на барабане. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировании песен, сказок. Сильные подскоки, боковой галоп.

			Приставные шаги с приседаниями.
9		Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики	Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Построения из колонны по 2 в колонну по 1. ОРУ на осанку. Разучивание элементов танца. Игра «Третий лишний». Упражнения со скакалками. Упражнения на расслабление Поднимание на носках и полуприседания. Круговые движения ступни. Исполнение различных ритмов на барабане. Приседания и полуприседания на месте.
10		Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”. Ходьба. Умение намечать диагональные линии.	Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Построения из колонны по 1 в колонну по 3. ОРУ на осанку. Разучивание элементов танца. Игра «Шишки, желуди, орехи». Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону. Разучивание попевок, их прохлопывание. Действия с воображаемыми предметами.
11		Беседа «Балет» Позиции рук. Основные правила.	Упражнения на координацию движения с предметами. Разучивание попевок, их прохлопывание и протопывание. Действия с воображаемыми предметами. Движения парами . Игра «Шишки, желуди, орехи».
12		Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	Общеразвивающие ритмико-гимнастические упражнения. Ходьба, бег с сохранением правильной дистанции
13		Упражнения с предметами	Упражнения с предметами. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане. Подвижные игры с речевым сопровождением
14		” Красота движений” - компоновка ОРУ.	Упражнения на выработку правильной осанки. Исполнение несложных упражнений с лентами. Музыкальные игры. Полька.
15		Упражнения с обручами.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения). Упражнения на выработку правильной осанки. Исполнение несложных упражнений с обручами. Музыкальные игры.
16		Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	Поднимание на носках и полуприседания. Круговые движения ступни. Приседания и полуприседания на месте. Музыкально-ритмические игры.

2 полугодие (18 часов)

№	Дата	Тема занятия	Содержание
17		Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения на выработку осанки.	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на напряжение и расслабление мышц тела. Повороты, наклоны. Круговые движения кистей, сгибание и разгибание кистей. Передача в движении частей музыкального произведения. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Повторение танцевальных элементов, изученных в 1 полугодии.
18- 19		Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса. Народная хореография. Танцы разных народов.	Ходьба с перешагиванием через предметы. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перекрёстные движения рук и ног; упр-ния на формирование правильной осанки. Танцевально-ритмические упражнения “Чарльстон”, “Твист”, “Голубец”.
20 21		Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Передвижение шагом в колонне в ритме марша.	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, широким и мелким шагом, держа ровно спину. Построения в пары Движения рук в разных направлениях. Противоположные круговые движения. Передача в движении изменений темпа музыки. Шаг на носках.
22 23		Фигурный вальс. Ходьба, имитирующая движение различных животных.	Упражнения на координацию движений. Сжимание и разжимание кистей рук в соответствии с характером музыки. Передача в движении изменений темпа музыки. Шаг вальса. Широкий и высокий бег. Сильные подскоки, боковой галоп. Игра «Море волнуется...».
24		Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Шаг польки.	Шаг польки. Широкий и высокий бег. Упражнения для кистей рук. Передача в движении изменений темпа музыки. Подскоки переменным шагом с продвижением вперёд. Боковой галоп.
25		Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	Упр. на координацию движений под музыку. Основные движения народных танцев. Упражнения на музыкальных инструментах. Приседание с опорой и без. Упр-ния на выработку осанки. Исполнение различных ритмов

26		Повторение танцевальных элементов.	на барабане. Сильные подскоки, боковой галоп. Приставные шаги с приседаниями.
27		Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов. Повторение игровых упражнений.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Построение в цепочку. Ходьба и бег с предметами. Поднимание на носках и полуприседания. Круговые движения ступни. Исполнение различных ритмов на бубне. Инсценирование песен. Приседания и полуприседания на месте.
28		Позиции ног, рук в паре.	Отработка движений. Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации
29		Инсценирование музыкальных сказок, песен	Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону. Разучивание попевок, их прохлопывание. Действия с воображаемыми предметами. Движения парами.
30		Традиции народа в своеобразии движений. Беседы по хореографическому искусству	Разновидности танцевальной ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Перестроения из 1 круга в 2, 3
31		Совершенствование навыков ходьбы	Упражнения на координацию движения с предметами. Разучивание попевок, их прохлопывание и протопывание. Действия с воображаемыми предметами.
32		Элементы плясок и танцев.	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
33		Музыкально-ритмические игры разных народов “Медведи и пчелы”, “Яблоки”.	Общеразвивающие ритмико-гимнастические упр-ния. Упражнения с предметами. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане. Подвижные игры с речевым сопровождением. Основные движения народных танцев.
34		Повторение изученного за год.	Общеразвивающие ритмико-гимнастические упражнения. Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс». Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения с предметами. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане. Подвижные игры с речевым сопровождением. Основные движения народных танцев.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Музыкальные инструменты (детские музыкальные инструменты) технические средства обучения (компьютер, ЖК- экран) музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры, нотная и методическая литература).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Шляпникова Надежда Ивановна

Действителен с 09.07.2021 по 09.07.2022