

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Няшабожская средняя общеобразовательная школа»
«Няшабожса шёр школа» муниципальной съёмкуд велёдан учреждение

<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР <u>Рочева А.В.</u> /Рочева А.В./ «9» 09 2022г.</p>	<p>«Утверждено» Директор школы <u>Бабинов Д.А.</u> /Бабинов Д.А./ «09» 09 2022г.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Ритмика»

(наименование учебного предмета, курса)

начальное общее образование

(уровень образования)

1 год

(срок реализации программы)

Составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начального общего образования, Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

кем Сметаниной Екатериной Николаевной

(ФИО учителя или группы учителей, составивших рабочую программу курса)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(КУРСА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЛАСТИ) «РИТМИКА»
(ВАРИАНТ 1) для учащихся 4 в класса**

1. Планируемые результаты освоения курса.

Личностные результаты:

1. Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения / нарушения моральной нормы.
2. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств средствами ритмики.
3. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Предметные результаты.

1. Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.
2. Различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
3. Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд.
4. Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
5. Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.
6. Выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне.

По завершению освоения каждого из разделов программы обучающиеся должны:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения; • уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш-песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами; • иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звук высотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;

- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;

- знать и уметь исполнять 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;

- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;

- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;

- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;

- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробы простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

Дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

2. Содержание курса с указанием форм организации занятий.

В системе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) курс «Ритмика» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

У детей с легкой умственной отсталостью наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойных лирических мелодий, и плясовой, и маршевой музыки). Детям свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных пьес и песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям вообще.

У детей с легкой умственной отсталостью нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика.

Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а заторможенным свойственны вялость, а динамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с умственной отсталостью является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма как их стержня.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в

пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

Цель курса: развитие двигательной активности ребенка с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью) в процессе восприятия музыки.

Задачи курса:

- Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях
- Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
- Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.
- Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений.
- Развивать координацию движений.
- Развивать умение слушать музыку.
- Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.
- Развивать творческие способности личности.
- Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

1. правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
2. художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 4 класса. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности обучающихся.

Содержание раздела:

- 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;

- 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, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущкой, на полном приседе и с прыжком.

Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

1. усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
2. ритмические упражнения,
3. разучивание танцевальных композиций.

В начале обучающиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение обучающимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

1. партерная гимнастика;
2. тренаж на середине зала;
- 3 танцевальные движения;
4. композиции различной координационной сложности.

Содержание раздела: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили

Раздел «Беседы по хореографическому искусству».

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Раздел «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например, «Я — учитель танцев», «Я-художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценированные

стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

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

3. Тематическое планирование курса с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, а также с определением основных видов деятельности, обучающихся на занятии.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов, отводимых на освоение каждой темы	Основные виды деятельности обучающихся на занятии
1.	Беседы по хореографическому искусству «Что такое ритмика».	1	Участие в беседе с учителем и одноклассниками. Выполнение игровых упражнений, практических заданий.
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил.
3.	Упражнения на развитие координации.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на развитие координации
4.	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил,

			движения по линии танца и перестроения.
5.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
6.	Позиции рук. Основные правила.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций.
7.	Позиции ног. Основные правила.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций.
8.	” Красота движений” - компоновка ОРУ.	1	Выполнение общеразвивающих упражнений, практических заданий.
9.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
10.	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на напряжение и расслабление мышц тела.
11.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на укрепление мышц брюшного пояса.

12.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на улучшение гибкости позвоночника.
13.	Фигурный вальс. Классический экзерсис.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
14.	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
15.	Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений для улучшения подвижности коленных суставов.
16.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
17.	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
18.	Традиции народа в своеобразии движений.	1	Участие в беседе с учителем и

	Беседы по хореографическому искусству		одноклассниками. Работа с аудиовизуальным материалом. Выполнение игровых упражнений, практических заданий.
19.	Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
20.	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
21.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
22.	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмической деятельности, отработка танцевальных движений и фигур.
23.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на напряжение и расслабление мышц тела.
24.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для	1	Выполнение упражнений, практических заданий

	развития правильной осанки		на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на дыхание и для развития правильной осанки.
25.	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на напряжение и расслабление мышц тела.
26.	Упражнения на расслабление мышц.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, упражнений на расслабление мышц тела.
27.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх.
28.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций, выполнение ритмических упражнений.
29.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	Участие в беседе. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций.

30.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	Участие в беседе. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций.
31.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	Участие в беседе. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций.
32.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	Участие в беседе. Выполнение упражнений, практических заданий на отработку основных танцевальных правил и позиций.
33.	Игровые двигательные упражнения с предметами	1	Участие в беседе. Участие в музыкально-ритмических играх, выполнение игровых двигательных упражнений с предметами.
34.	Игровые двигательные упражнения с предметами	1	Участие в музыкально-ритмических играх, выполнение игровых двигательных упражнений с предметами.
ИТОГО ПО КУРСУ:		34 часа	

Учебно-методический материал:

1. Программы для подготовительного, 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой. М.: Просвещение, 2009.
2. Бгажнокова, И.М. Программа для коррекционных образовательных школ 8 вида 0-4 классов. - М.: Просвещение, 2011.
3. М.А. Михайлова, Н.В. Воронина. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - М., 2001.
4. М.А Касицина, И.Г. Бородина Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми с нарушением интеллекта. – М.: Изд-во «Гном» и Д, 2007.

Материально-техническое обеспечение:

- 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)
- ноутбук
- музыкальный центр