

Рекомендовано к утверждению
педагогическим советом МКОУ
Новолисинская СОШ – интернат»
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

Утверждено
приказом и.о. директора МКОУ
«Новолисинская СОШ-интернат»
В.И. Козак
№ 219 от 30.08.2024г.



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Новолисинская школа - интернат среднего (полного) общего образования»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
для обучающихся 8г классов

«РИТМИКА»

Составила:
учитель коррекционного класса Хроменкова Наталия Сергеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ритмике предназначена для обучающихся 8 класса с интеллектуальными нарушениями.

Преподавание ритмики в адаптивной школе обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

Целью занятий по ритмике является, коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности, развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи:

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

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

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на

простейших музыкальных инструментах. Образовательный процесс строится на основе принципа индивидуализации и дифференциации процесса музыкально-ритмического воспитания, взаимосвязи обучения и воспитания, оптимистической перспективы, комплексности обучения, доступности, систематичности и последовательности, наглядности.

Основные направления работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами; -
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

Рабочая программа курса по ритмике в 8 классе рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

1.Введение. Азбука танцевального движения(2ч)

Понятие о выразительных средствах эстрадного бального и народных танцев. Азбука природы танцевального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы, корпуса. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций для головы, туловища, рук, ног

2. Понятие о координации движений, о позиции рук и ног(5ч)

Бальный танец. Элементы бального танца. Основные шаги танца. Понятие об особенностях бального танца, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практическая работа: освоение основных движений.

3. Основы народного танца(13ч)

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: «веревочка», «молоточки», «топор», вынос ноги на каблук, вперед, в сторону и т.д.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев

4. Эстрадный танец(4ч).

Танцевальная разминка. Разучивание сюжетного эстрадного танца.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца

5. Постановка танцев. Отработка номеров(10ч)

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов. Тренинг танцевальной пластики. Отработка исполнительского мастерства.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

Предметные результаты

В данной рабочей программе в седьмом классе предусмотрено два уровня овладения предметными результатами: *минимальный уровень и достаточный уровень.*

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень освоения предметными результатами является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Предполагается, что к концу обучения в седьмом классе учащиеся должны уметь:

Минимальный уровень

- готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение;
- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- 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.

Достаточный уровень

- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на

уроке;

- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
- готовиться к занятиям, строится 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, двигаясь 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; умение играть на простейших музыкальных инструментах.

Личностные результаты

Включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

- вступать в контакт с педагогом;
- работать в коллективе (ученик-ученик);
- слушать и понимать инструкцию педагога;
- владеть начальными навыками адаптации;
- обращаться за помощью и принимать помощь педагога.

Изучение курса «Ритмика» в седьмом классе направлена на формирование следующих **базовых учебных действий**:

Личностные учебные действия:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользующую социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|---------------|---|-------------|
| 1. | Введение. Азбука танцевального движения | 2 |
| 2. | Понятие о координации движений, о позиции рук и ног | 5 |
| 3. | Основы народного танца | 13 |
| 4. | Эстрадный танец | 4 |
| 5. | Постановка танцев. Отработка номеров | 10 |
| ИТОГО: | | 34 |

| № п/п | Дата | Тема занятия | К-во часов |
|--------------|-------------|--|-------------------|
| 1 | | Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в танцевальном классе | 1 |
| 2 | | Темп. Ритм. Прохлопывание ритмического рисунка | 1 |
| 3 | | Простые элементы танца | 1 |
| 4 | | Элементы русского танца. Основные движения, ходы | 1 |
| 5 | | Разучивание приседаний и полуприседаний в танце | 1 |
| 6 | | Позиции и положения рук в русском народном танце | 1 |
| 7 | | Дроби | 1 |
| 8 | | Дроби | 1 |
| 9 | | Дроби | 1 |
| 10 | | Танцевальные движения: подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца | 1 |
| 11 | | Разучивание шагов вправо, влево вперед | 1 |
| 12 | | Разучивание элементов в паре | 1 |
| 13 | | Ритмический тренаж | 1 |
| 14 | | Исполнение движений в различных темпах | 1 |
| 15 | | Движения на координацию | 1 |
| 16 | | Перестроение из одного рисунка в другой | 1 |
| 17 | | Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина | 1 |
| 18 | | Понятие о рабочей и опорной ноге | 1 |
| 19 | | Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки | |
| 20 | | Упражнения на укрепление мышц пресса | 1 |
| 21 | | Элементы в стиле «Диско» | 1 |
| 22 | | Танцевальные комбинации для развития пластичности, гибкости, построенные на движениях эстрадного танца | 1 |
| 23 | | Танцевальные комбинации для развития пластичности, гибкости, построенные на движениях эстрадного танца | 1 |
| 24 | | Разучивание движений в паре | 1 |
| 25 | | Разучивание движений в паре | 1 |
| 26 | | «Танец с венками». Положение рук в танце | 1 |
| 27 | | Разучивание движений к танцу | 1 |
| 28 | | Разучивание движений к танцу | 1 |
| 29 | | Разучивание движений к танцу | 1 |
| 30 | | Построения и перестроения в танце | 1 |
| 31 | | Упражнения на расслабление мышц | 1 |
| 32 | | Упражнения на расслабление мышц | 1 |
| 33 | | Игровые двигательные упражнения с предметами | 1 |
| 34 | | Игровые двигательные упражнения с предметами | 1 |

