

Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная
(коррекционная) школа № 1 г. Усолье - Сибирское
(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-Сибирское)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от
22.08.2023
Руководитель ШМО
_____/С.Н. Иванова/

СОГЛАСОВАНО
Методический совет ГОКУ
СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское
Протокол № 1 от 23.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГОКУ
СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское
_____/Н.В. Мигунов/
Приказ № 38 от 24.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Ритмике

для 8-х классов

Рабочую программу составила:
Киселёва Е.Н.,
учитель физической культуры

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося в процессе восприятия музыки.

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 (интеллектуальными нарушениями).

Основные направления работы по ритмике:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве; ритмико-гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами; игры под музыку; танцевальные упражнения.
2. Содержание коррекционно-развивающей области для глухих, слабослышащих и позднооглохших, слепых и слабовидящих обучающихся, обучающихся с НОДА, РАС и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) поступивших на обучение со второго этапа реализации АООП, формируется на основе преемственности с коррекционными курсами на уровне начального общего образования.
3. Содержание коррекционно-развивающей области для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлено следующими обязательными коррекционными курсами: "Развитие восприятия и воспроизведения устной речи" (индивидуальные занятия), "Социально-бытовая ориентировка" (фронтальные занятия), "Развитие познавательной сферы" (индивидуальные занятия).
4. Содержание коррекционных курсов и задачи их реализации определяются образовательной организацией с учетом преемственности задач и достигнутых результатов реализации коррекционных курсов федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования (далее - ФАОП НОО) глухих обучающихся и слабослышащих, позднооглохших обучающихся.
5. Содержание коррекционно-развивающей области для слепых обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлено следующими обязательными коррекционными курсами: "Ритмика", "Сенсорное развитие", "Пространственная ориентировка", "Социально-бытовая ориентировка".
6. Содержание коррекционных курсов и задачи их реализации определяются образовательной организацией с учетом преемственности задач и достигнутых результатов реализации коррекционных курсов ФАОП НОО слепых обучающихся.
7. Содержание коррекционно-развивающей области для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлено следующими обязательными коррекционными курсами: "Ритмика", "Сенсорное развитие", "Пространственная ориентировка", "Социально-бытовая ориентировка", "Коммуникативное развитие".
8. Содержание коррекционных курсов и задачи их реализации определяются образовательной организацией с учетом преемственности задач и достигнутых результатов реализации коррекционных курсов ФАОП НОО для слабовидящих обучающихся.
9. Содержание коррекционно-развивающей области для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлено следующими обязательными коррекционными курсами: "Речевая практика", "Основы коммуникации", "Развитие деятельности по самообслуживанию", "Двигательная коррекция".

10. Содержание коррекционных курсов и задачи их реализации определяются образовательной организацией с учетом преемственности задач и достигнутых результатов реализации коррекционных курсов ФАОП НОО обучающихся с НОДА.
 11. Содержание коррекционно-развивающей области для обучающихся с расстройствами аутистического спектра и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлено следующими обязательными коррекционными курсами: "Формирование коммуникативного поведения" и "Социально-бытовая ориентировка".
 12. Содержание коррекционных курсов и задачи их реализации определяются образовательной организацией с учетом преемственности задач и достигнутых результатов реализации коррекционных курсов ФАОП НОО обучающихся с РАС.
- В соответствии с учебным планом ОУ коррекционный курс «Ритмика» является частью коррекционно-развивающей области. Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа по ритмике для обучающихся 8 классов - 1 час в неделю, 34 часа в год.

Содержание программы коррекционного курса

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три круга. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Выполнение движений с предметами.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

3. Координация движений, регулируемых музыкой

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

4. Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

5. Танцевальные упражнения

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

Планируемые результаты освоения коррекционного курса

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.

Обучающиеся 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:

Минимальный уровень:

- уметь 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 реагировать на приказ музыки, даже вовремя веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

8 класс

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты
1		Упражнения на ориентирование в пространстве	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.	Ходить в соответствии с метрической пульсацией. Знать исходное положение, построение в шеренгу	Научатся ориентироваться в пространстве с различными видами ходьбы.
2		Упражнения на ориентирование в пространстве	Упражнения на ориентирование в пространстве. Чередование видов ходьбы.	Чередование ходьбы с приседаниями.	
3		Упражнения на ориентирование в пространстве	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по два, по три.	Ходить на носочках, пятках. Рассчитываться на 1, 2, 3. Знать положение рук при выполнении этих упражнений	
4		Ритмико-гимнастические упражнения	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы	Наклоны, повороты, круговые движения головы	Освоят ритмико-гимнастические упражнения.
5		Ритмико-гимнастические упражнения	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях	Движения рук в разных направлениях. Повороты туловища. Знать, определять тип музыки	
6		Ритмико-гимнастические упражнения	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	Взмах ногой в разные стороны с одновременным движением рук. Знать, как соединяются ладони при хлопке.	
7		Ритмико-гимнастические упражнения	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	Круговые движения ног в сочетании с круговым движением рук (правой, левой)	
8		Ритмико-гимнастические упражнения	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц.	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус, стоя на полу - пальцах. Знать положение головы.	

				Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча.	
9		Игры под музыку.	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения	Передавать в движениях частей музыкального произведения	Освоят элементы музыкальных игр.
10		Игры под музыку.	Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке	Передать в движении динамическое нарастание в музыке, сильной доли такта	
11		Игры под музыку.	Игры под музыку. Смена движения в соответствии сосменой частей	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, мало контрастных частей музыки.	
12		Танцевальные упражнения.	Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца	Элементы танца по программе, выполнять чётко, красиво. Знать положение рук при выполнении движений	Научатся выполнять танцевальные упражнения: хоровод, полька, на носках.
13		Танцевальные упражнения.	Танцевальные упражнения. Шаг на носках	Шаг на носках (простой), шаг на носках на счёт три, четыре – опуститься. Шаг польки	
14		Танцевальные упражнения.	Танцевальные упражнения. Шаг польки	Высокие подскоки, боковой галоп	
15		Упражнения на ориентирование в пространстве.	Перестроение из одного круга в два, три круга	Перестроиться из одного круга в два, три	
16		Упражнения на ориентирование в пространстве.	Перестроение из одного круга в концентрические круги	Перестроиться в концентрические круги	Освоят элементы ориентировки в пространстве.
17		Упражнения на ориентирование в пространстве.	Перестроение из кругов взвездочки и карусели	Перестроиться из простых и концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	
18		Упражнения на ориентирование в пространстве.	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против	
19		Упражнения на ориентирование в пространстве.	Сохранение правильной дистанции во всех видах построения	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против. Перестроиться в изученные фигуры.	

20		Ритмико-гимнастические упражнения	Общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание	Приседать, подниматься на носки (движения делать раздельно и слитно). Круговые движения ног (ступни) Выставлять ногу в разных направлениях.	Освоят ритмико-гимнастические упражнения.
21		Ритмико-гимнастические упражнения	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. Движения и повороты туловища	Упражнения на выработку осанки. Перелезание через сцепленные руки, через палку.	
22		Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами	Выполнять упражнения на координацию движений с предметами	
23		Ритмико-гимнастические упражнения	Одновременное прохлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков.	Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами)	
24		Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела	Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, из стороны в сторону	
25		Координационные движения, регулируемые музыкой.	Координационные движения, регулируемые музыкой.	Упражнения на координацию движений	Будут уметь координировать движения в такт музыке.
26		Координационные движения, регулируемые музыкой.	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	С позиции приседания на корточки с опущенной головой руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка). Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя.	
27		Координационные движения, регулируемые музыкой.	Передача основного ритма знакомой песни.	Выполнять несложные упражнения с песней.	
28		Игры под музыку	Ускорение и замедление темпа движений	Подхлопывать несложный ритмический рисунок.	
29		Игры под музыку.	Широкий, высокий бег. Элементы	Пружинные движения, плавные,	Научатся играть под музыку. Передавать

			движений танца.	спокойные. Самостоятельно ускорять, замедлять темп упражнений.	образ при инсценировке песни.
30		Игры под музыку.	Передача игровых образов.	Передавать образ при инсценировке песни.	
31		Игры под музыку.	Передача игровых образов.	Передавать образ при инсценировке песни.	
32		Игры под музыку.	Смена ролей в импровизации.	Передавать в движении развернутый сюжет	
33		Танцевальные упражнения	Движения парами: боковой галоп, подскоки.	Двигаться парами по кругу лицом, боком.	Будут уметь выполнять элементы бокового галопа, подскоки, русскую пляску.
34		Танцевальные упражнения	Элементы русской пляски	Элементы русской пляски на месте, с передвижениями	