

Департамент образования Владимирской области
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области
«Гусь-Хрустальная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

| | | |
|--|--|--|
| <p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей гуманитарного цикла</p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>августа</u> 20<u>21</u> г.</p> <p>Руководитель МО <u>Уч</u> Н.В. Учеваткина</p> | <p>«Рассмотрено» на заседании Педагогического совета</p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 20<u>21</u> г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор школы Т.А. Бугрова</p>  |
|--|--|--|

Рабочая программа

по школьному компоненту «Ритмическая гимнастика»
для учащихся с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

5-7 классов

Сроки реализации: 3 года

Составитель: Морозова Марина Владиславовна
учитель музыки
высшей квалификационной категории

2021 г.

Ритмическая гимнастика (5-7 классы)

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» разработана на основе:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10. 04. 2002 года, № 29/ 20 65 – п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой.
- Учебного плана образовательного учреждения.

Роль и место дисциплины в образовательном процессе

Музыкальное воспитание детей - одно из звеньев общей системы воспитания ребенка. Музыкальное искусство обращено к духовному миру ученика, поэтому его воспитательные возможности очень велики. 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.

При этом все виды музыкальной деятельности направлены на осознание языка музыкального искусства и протекают как творческий процесс, в ходе которого раскрываются индивидуальные возможности ребенка, проявляется его творческая активность. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию детей, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Программа построена по концентрическому принципу, а также с учётом преемственности планирования на весь курс обучения. Такой принцип позволяет повторять и закреплять полученные знания в течение года, а далее дополнять их новыми сведениями. 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».

Упражнения с предметами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движения.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умение ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер, развивают способность переживать содержание музыкального образа, Эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Задания на самостоятельный выбор движений соответствующий мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных коллективных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития детей, уровня их знаний и умений. Материал в программе расположен по степени усложнения увеличения объема знаний и сведений.

Содержание тем учебного курса.

Рабочая программа конкретизирует содержание тем по учебному предмету «Ритмика», дает распределение учебных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся. Программа разделена по классам, что позволяет выстроить логику по направлениям в освоении предмета.

Цель программы:

создать условия для формирования музыкальной культуры школьников, сочетающей в себе музыкальные способности, творческие качества, исполнительские умения, навыки эмоционального, осознанного восприятия музыки.

Задачами курса являются:

- Формировать музыкальную культуру учащихся;
- Формировать музыкальный вкус;
- Развивать представление о прекрасном;
- Развивать эмоциональное познание объектов окружающей действительности;
- Нормализовать многие психические процессы;
- Развивать эмоциональную сферу учащихся;
- Воспитать их музыкальный, эстетический вкус, интерес и любовь к высокохудожественной музыке, желание слушать и двигаться под нее;
- Развивать эмоциональную сферу ребёнка, умение выражать эмоции в мимике, творческое воображение и фантазию, музыкальность (развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание); музыкальный слух, чувство ритма;
- Развивать двигательные качества и умения: ловкость, точность, координацию движений, гибкость и пластичность, воспитывать выносливость, развивать силу;
- Формировать правильную осанку, красивую походку;
- Развить умение ориентироваться в пространстве; обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- Формировать стремление к практическому использованию репертуара, знаний и умений, приобретенных учениками на уроке, в деятельности классного коллектива, в быту, на досуге;
- Повышать уровень познавательной активности учащихся;
- Формировать музыкальность, пластичность;
- Формировать артистизм;
- Исправлять недостатки в двигательной деятельности детей.

Основные направления коррекционной работы:

- корректировать внимание (произвольное, произвольное, устойчивое, переключение внимания, увеличение объема внимания);
- коррекция и развитие связной устной речи (регулирующая функция, планирующая функция, анализирующая функция, пополнение и обогащение пассивного и активного словарного запаса, диалогическая и монологическая речь);
- коррекция и развитие памяти (кратковременной, долговременной);
- коррекция и развитие зрительных восприятий;
- развитие слухового восприятия;
- коррекция и развитие тактильного восприятия;
- коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);

- коррекция и развитие личностных качеств учащихся, эмоционально-волевой сферы (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки), умение выражать свои чувства.

Программа рассчитана на 35 учебных часов в год – 5 класс, 35 учебных часов в год – 6 класс, 35 учебных часов в год – 7 класс. По 1 часу в неделю в каждом классе.

Учебно – тематическое планирование учебного предмета

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | В том числе на контрольные уроки. |
|-------|---|------------------|-----------------------------------|
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 8 | 4 |
| 2 | Ритмико-гимнастические упражнения. | 9 | 2 |
| 3 | Упражнения с музыкальными инструментами. | 8 | |
| 4 | Танцевальные упражнения. | 9 | |
| | ВСЕГО | 35 | 7 |

Содержание программы предмета «Ритмика».

5 класс

Закрепляем навыки выполнения музыкально-ритмических движений, с которыми дети познакомились в I—IV классах. Учим ритмичной ходьбе по одному друг за другом, парами, тройками с использованием наглядных опорных схем и самостоятельно. Учим детей двигаться за ведущим (взрослым или ребенком, стоящим первым в колонне) бодрый шаг, обыкновенный шаг, спокойный шаг, мягкий, пружинистый шаг, по диагонали и по заранее определенному маршруту с разметкой на полу (с помощью предметов); активизируем внимание детей и побуждаем следить за изменением направления движения, сохраняя ровную колонну, цепочку, круг; положение туловища — обе руки держатся за плечи или талию предыдущего ученика. Продолжаем учить детей становиться в пару, круг, колонну, шеренгу после свободного движения, из статичного положения, выполнять перестроения. Продолжаем учить детей выполнять наклоны, прыжки, полуприседания, махи руками с предметами (флажками, цветами, венками, мячами, лентами и др.) Учить детей по возможности согласовывать с музыкой следующие движения: ходить легко, ритмично, передавать игровые образы различного характера, исполнять несложные пляски, самостоятельно используя элементы знакомых движений, пытаться выразительно передавать характерные элементы музыкально – игровые образы. Учить детей пляскам, состоящим из знакомых движений.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Правильное исходное положение. Совершенствование навыка ходьбы: бодрый шаг, обыкновенный шаг, спокойный шаг, мягкий, пружинистый шаг. Совершенствование навыка бега: легкий бег, устремленный, непринужденный бег с более активной работой ступни, неторопливый танцевальный бег. Прыжки: подпрыгивание на двух ногах исполняется с большим или меньшим отскоком от пола,

Пространственные построения и перестроения: колонна, цепочка, круг.

Ритмико-гимнастические упражнения:

Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений.

Общеразвивающие упражнения используются с целью развития плечевого пояса, боковых мышц, мышц спины и живота, укрепляют крупные мышцы, формируют правильную осанку, учат детей пространственным ориентирам, прививают двигательные умения, способствуют музыкальному восприятию. *Общеразвивающие упражнения* подразделяются на следующие группы:

- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- комплексные упражнения.

Повторение и закрепление основных движений данных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движениями рук из различных исходных положений, выполняя в разном темпе.

Упражнения на координацию движений: «С отставанием на один счет».

Упражнения на расслабление с речевым сопровождением: «Кулачки», «Олени», «Шарик», «Пружинки», «Штанга», «Кораблик» и т.д.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Повторение материала пройденного в предыдущих классах, закрепление освоенных навыков. Освоенные учащимися навыки игры на детских музыкальных и шумовых инструментах закрепляются, играя в оркестре. Учить извлекать на музыкальных инструментах одинаковые и разные по силе и длительности звуки. Побуждаем учащихся сравнивать звуки и давать словесное обозначение (тихий звук, громкий звук; тихо—громко; длинный звук, короткий звук).

Упражнения на детских музыкальных инструментах: погремушка, барабан, колокольчик, бубен, ложки, треугольник, пианино. Выполнение простых ритмических рисунков, по возможности простых песен. Различение тембра детских музыкальных инструментов.

Ритмические упражнения и игры под музыку, танцы

Повторение программы предыдущих классов. Развивать внимание слушать содержание произведения, его характер и средства музыкальной выразительности. В процессе обучения через игру развивать у детей связь характера движений с характером музыки, чтобы эта связь постепенно углублялась и детализировалась, не допуская механического выполнения движений.

Выразительность и ритмичность движений должны опираться на общее физическое развитие детей, крепость их мышц, ловкость, координированность движений. В то же время разучивание музыкальных игр закрепляет и совершенствует такие качества, как хорошая осанка, правильный шаг, бег, прыжок, умение ориентироваться в пространстве.

Танцевальные движения

Повторение материала пройденного в предыдущих классах. Изучение новых элементов народного танца: русский хороводный шаг, русский переменный шаг, дробный шаг, притопы, шаг с притопом на месте, танцевальный шаг.

Танцевальный репертуар.

1. «Полька-мазурка» - Отрывок А.Гурилев
2. «Песенка жнецов» - Альбом для юношества Р.Шуман. Соч. 68, №18
3. «Зеркало» - Русская народная песня Обработка М. Раухвергера
4. «Круговая пляска» - Русская народная мелодия Обработка С. Разоренова
5. «На лошадке» - Сергей и Екатерина Железновы
6. «У дедушки» - Сергей и Екатерина Железновы
7. «Паровозик» - Сергей и Екатерина Железновы
8. «Медвежонок идет в гости». Музыка М.Раухвергера.
9. «Бабушка, цветы и дети». Музыка: Белорусская народная мелодия.
10. «Игра с игрушками». Музыка: Чешская народная мелодия, обработка И. Гойды.
11. «Лошади в конюшне». Музыка М Раухвергера.
12. «Будет дом». Музыка Т.Шутенко, слова В.Кукловской
13. «Курочка, цыплята и собачка». Музыка А.Кориневской
14. «Медвежонок спрятался». Музыка И.Кишко, слова В. Кукловской

6 класс

Закрепляем навыки выполнения музыкально-ритмических движений, с которыми дети познакомились в I—V классах. Учим ритмичной ходьбе по одному друг за другом, парами, тройками с использованием наглядных опорных схем и самостоятельно. Учим детей двигаться в колонне за ведущим (взрослым или ребенком, стоящим первым в колонне) под музыку различного характера (быстро, медленно); положение туловища — обе руки держатся за плечи или талию предыдущего ученика.

Учим выстраиваться в шеренгу; ходить в шеренге (вперед, назад) с использованием наглядных опорных схем (флажков, кубов, игрушек и др.); по очереди поворачиваться направо и налево, переставляться в колонну и обратно; по музыкальному или речевому сигналу изменять направление движения.

Учим выполнять движения (руки вверх-вниз, приседания, наклоны вперед, хлопки, притопы) отдельно и в сочетании с движениями с предметами, одновременно, поочередно, по сигналу учителя, стоя по одному, в паре, круге, колонне, шеренге.

Согласовывать с музыкой следующие движения: бегать быстро, с относительно высоким подъемом ног, передавать игровые образы различного характера. Учить ускорять и замедлять движения, пытаться выразительно передавать характерные элементы знакомых движений. Самостоятельно начинать движение после вступления. Выполнять движения с предметами и без них (плавно и энергично). Учить по возможности передавать различные игровые образы.

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Совершенствование навыка ходьбы: приставной шаг - выполняется в разном характере (под марш - четко почти без сгибания колена; под танцевальную музыку - мягко пружиня на одной или обеих ногах, а под музыку с яркими метрическими акцентами на «раз» - с притопом).

Совершенствование навыка бега: высокий бег. Движение выполняется под четкую отрывистую музыку.

Виды прыжков: легкие поскоки (работает ступня, руки слегка двигаются одна вперед, а другая назад), галоп вперед «Лошадки».

Пространственные построения и перестроения: «Стайка», «Змейки». При простой «змейке» дети строятся в колонну, взявшись за руки, затем - не держась за руки.

Ритмико-гимнастические упражнения

Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений.

Общеразвивающие упражнения используются с целью развития «плечевого пояса, боковых мышц, мышц спины и живота, укрепляют крупные мышцы, формируют правильную осанку, учат детей пространственным ориентирам, прививают двигательные умения, способствуют музыкальному восприятию.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на следующие группы:

- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- комплексные упражнения.

«Железная дорога» (без предметов), (с лентами) и т.д.

Упражнения на координацию движений: «Средние круги», «Взмахи руками», «Маршируем» и т.д.

Упражнения на расслабления мышц: «Загораем», «Лодочка», «Солнышко и тучка», «Игра с песком» и т.д.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Повторение материала пройденного в предыдущих классах, закрепление освоенных навыков. Освоенные учащимися навыки игры на детских музыкальных и шумовых инструментах закрепляются, играя в оркестре. Учит извлекать на музыкальных инструментах одинаковые и разные по силе и длительности звуки. Побуждаем учащихся сравнивать звуки и давать словесное обозначение (тихий звук, громкий звук; тихо—громко; длинный звук, короткий звук).

Различение тембра детских музыкальных инструментов. Продолжать обучать детей игре в ансамбле.

Ритмические упражнения и игры под музыку, танцы

Повторение программы предыдущих классов. Развивать внимание слушать содержание произведения, его характер и средства музыкальной выразительности. В процессе обучения через игру развивать у детей связь характера движений с характером музыки, чтобы эта связь постепенно углублялась и детализировалась, не допуская механического выполнения движений.

Выразительность и ритмичность движений должны опираться на общее физическое развитие детей, крепость их мышц, ловкость, координированность движений. В то же время разучивание музыкальных игр закрепляет и совершенствует такие качества, как хорошая осанка, правильный шаг, бег, прыжок, умение ориентироваться в пространстве.

Танцевальные движения:

Качалочка, па-де-баск, прыжки с поочередным выбрасыванием ног вперед, шаг польки. (Все зависит от двигательной подготовки детей).

Танцевальный репертуар:

1. «Конфетки» Автор: Сергей и Екатерина Железновы
2. «Русская плясовая» Обработка В. Золотарёв
3. «Травушка-муравушка» Русская народная песня.
4. «Жарусели» Автор: Сергей и Екатерина Железновы
5. Дождик Автор: Сергей и Екатерина Железновы
6. «Тихо, куколка» Автор: Сергей и Екатерина Железновы
7. «Заводная лошадка» - муз. В. Герчик.
8. «Мячики». Музыка М. Сатулиной.
9. «Кот и мыши». Музыка Т. Ломовой.
10. «Зайцы и дети». Музыка О. Гейдике.
11. «Лиса и цыплята». Музыка Ю. Рожавской.
12. «Дети и мотылек». Музыка И. Кишко, слова В. Кукловской
13. «Кукла заболела» Музыка Сатулиной, сл. Г. Бокова
14. «Волк и серые зайчики». Музыка Т. Шутенко, слова О. Марунич

7 класс

Закрепляем навыки выполнения музыкально-ритмических движений, с которыми познакомились в I—VI классах. Продолжаем учить ритмичной ходьбе по одному друг за другом, парами, тройками с использованием наглядных опорных схем и самостоятельно. Учим детей

двигаться в колонне за ведущим (взрослым или ребенком, стоящим первым в колонне) под музыку различного характера (с замедлением, с ускорением); положение туловища — одна рука на плече предыдущего ученика, другая на поясе или с предметом.

Продолжаем учить детей выстраиваться в одну или две шеренги друг напротив друга; ходить в шеренге (вперед, назад); поворачиваться с использованием наглядных опорных схем и самостоятельно; стоя в двух шеренгах, сходиться и расходиться. Учим выполнять синхронные или поочередные движения (руки вверх-вниз, приседания, наклоны вперед, хлопки, притопы) отдельно и в сочетании с движениями с предметами, стоя по одному, в паре, круге, колонне, шеренге.

Учим учащихся выполнять следующие движения: ходить торжественно-празднично, мягко-плавно, ориентироваться в пространстве, ходить шеренгой в народных плясках и хороводах; пытаться выразительно передавать характерные элементы знакомых движений.

Продолжать работу по обучению отмечать в движении несложный ритмический рисунок, менять движение в соответствии с музыкальными фразами; выполнять хлопки в различном ритме, учить танцевальным движениям

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Совершенствование навыка ходьбы: высокий шаг (нога опускается на пол с притопом; шаг небольшой, но настойчивый и решительный, соответствует характеру энергичного, громкого марша), тихая, осторожная, шаг на носках.

Совершенствование навыка бега: стремительный бег, широкий бег.

Виды прыжков: поскоки с ноги на ногу (поскоки разучивают в естественном ритме без замедления).

Пространственные построения и перестроения:

Колонна парами, шеренга, два концентрических круга (помощь учителя).

Ритмико-гимнастические упражнения

Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений.

Общеразвивающие упражнения используются с целью развития «плечевого пояса, боковых мышц, мышц спины и живота, укрепляют крупные мышцы, формируют правильную осанку, учат детей пространственным ориентирам, прививают двигательные умения, способствуют музыкальному восприятию.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на следующие группы:

- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- комплексные упражнения, такие как «Самолеты» (без предметов), (с мешочками) и т.д.

Повторение и закрепление основных движений данных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движениями рук из различных исходных положений, выполняя в разном темпе.

Упражнения на координацию движений: «С отставанием на один счет», «Кроль» и т.д.

Упражнения на расслабление с речевым сопровождением: «Любопытная Варвара», «Дерево», «Снеговик», «Яйцо» и т.д.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Повторение материала пройденного в предыдущих классах, закрепление освоенных навыков. Освоенные учащимися навыки игры на детских музыкальных и шумовых инструментах закрепляются, играя в оркестре. Учить извлекать на музыкальных инструментах одинаковые и разные по силе и длительности звуки. Побуждаем учащихся сравнивать звуки и давать словесное обозначение (тихий звук, громкий звук; тихо—громко; длинный звук, короткий звук). Различение тембра детских музыкальных инструментов. Продолжать обучать детей игре в ансамбле.

Ритмические упражнения и игры под музыку, танцы

Повторение программы предыдущих классов. Развивать внимание слушать содержание произведения, его характер и средства музыкальной выразительности. В процессе обучения через игру развивать у детей связь характера движений с характером музыки, чтобы эта связь постепенно углублялась и детализировалась, не допуская механического выполнения движений.

Выразительность и ритмичность движений должны опираться на общее физическое развитие детей, крепость их мышц, ловкость, координированность движений. В то же время разучивание

музыкальных игр закрепляет и совершенствует такие качества, как хорошая осанка, правильный шаг, бег, прыжок, умение ориентироваться в пространстве.

Танцевальные движения

Повторение материала пройденного в предыдущих классах. Изучение новых элементов народного танца: полуприседание с выставлением ноги на пятку, шаг с припаданием, боковой галоп, шаг польки.

Танцевальный репертуар.

1. «Полька» М.Балакирев.
2. «Аннушка» Чешская народная песня. Обработка В.Ребикова.
3. «Маленькая полька» Д.Кабалевская.
4. Марш Автор: Сергей и Екатерина Железновы
5. Солнышко Автор: Сергей и Екатерина Железновы
6. Куколка Катюшка Автор: Сергей и Екатерина Железновы
7. Качели Автор: Сергей и Екатерина Железновы
8. «Пляска с предметами» - муз. А. Жилинского «Детская полька».
9. «Птичий двор». Музыка народная.
10. «Игра с мячом», музыка А.Жилина.
11. «Платочек бери». Музыка И.Козловского.
12. «Игра с колокольчиками». Хорватская народная музыка.
13. «Мы флажки свои поднимем». Музыка Т.Вилькорейской, слова О.Высотской.
14. «Сапожки». Музыка А.Филипенко, слова Т.Волгиной.
15. «Танец». Музыка Т.Вилькорейской, слова Т.Вилькорейской

Планируемые результаты освоения курса «Ритмика»

Учащиеся должны уметь:

- контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать 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;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Для реализации программы необходимы:

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный и 1-9 классы под редакцией В.В.Воронковой: 7-е издание - М.: «Просвещение», 2010.

Дополнительная литература:

Коррекционная ритмика М. А. Косицина, И. Г. Бородина, 2007

Музыкальная ритмика Т. А. Зямина, И. В. Стрепетва, 2009