

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Хакасия
«Боградская санаторная школа-интернат»

*Рассмотрено на заседании
МО
ПГ ____/ФИО рук. МО./*

*Согласовано с
заместителем директора
по УВР ____/Митягина
Н.М./*

*Утверждаю
И.о директора
_____/Д.К.Закатов/*

Рабочая программа внеурочной деятельности
курса «Ритмика»
для 8 «Б»классов

Составитель:
учитель ритмики Штромбергер Л.Н

2023– 2024учебный год

Пояснительная записка

Программа создана на основе:

Рабочая программа по учебному курсу «Ритмика» является составной частью адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и составлена на основе :
-Федерального Закона «Об образовании В Российской Федерации» (ФЗ №273 от 29.12.2012г)

-АООП ООО ГБОУ РХ «Богградская санаторная школа-интернат»

Цель: Специфическое воздействие на обучающихся, способствующее оздоровлению, общему и физическому развитию обучающихся.

Задачи:

- Способствовать формированию четкости, точности движений.
- Развивать мышечное чувство, пространственную ориентировку и координацию.
- Развивать чувство ритма, музыкальный слух и память.

Особенностью урока ритмики является положительный эмоциональный фон всей деятельности обучающихся.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Основная задача курса – привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привить учащимся культуру общения между собой и окружающими.

Предмет “Ритмика” изучается в 7 «Б» классах, на изучение отведено по 1 часу в неделю.

Форма организации курса: студия

Предмет “Ритмика” включает разминку, общеразвивающие ритмические упражнения (ОРУ) и танцевальные композиции.

Общие теоретические понятия:

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

позиции ног,
позиции рук,
позиции в паре,
линия танца,
направление движения,
углы поворотов.

Разминка.

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Общеразвивающие упражнения:

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

на носках, каблуках,
перекаты стопы,
высоко поднимая колени,
выпады,
ход лицом и спиной,
бег с подскоками,
галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

“линии”,
“хоровод”,
“шахматы”,
“змейка”,
“круг”.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Танцевальные композиции:

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Содержание курса:

2 часа в неделю, 68 часов.

Задача – еще более развить чувства ритма, музыкальность, пластику, координацию. Развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

1. Обучение ритмики в 7 классе:
Цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.
2. Элементы ассиметричной гимнастики.
3. Разучивание разминки.
4. Упражнения на развитие координации.

5. Перестроение для танцев. Рисунок танца.
6. Позиции рук. Основные правила.
7. Позиции ног. Основные правила. Закрепление.
8. Танец “Полька” «Ягодка малинка», «Барыня» Позиции в паре. Основные правила.
9. Прослушивание музыкальных произведений.
10. Просмотр видеозаписи танцев..
11. Музыкально-ритмические игры .
12. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).
13. Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук.
14. Отработка движений.
15. Закрепление.
16. Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.
17. Отработка построение “линии”, “хорошие”, “шахматы”...
18. ОРУ: перекаты стопы, на носках, каблуках .
19. Позиции ног, рук. Отработка движений.
20. Танец “Музыкальный круг”. Позиции в паре.
21. Основные положения рук, ног в паре.
22. Закрепление танцев, “Музыкальный круг”, “Ча-ча-ча” «Фокстрот».
23. ОРУ. Партерный экзерсис
24. Партерный экзерсис. Основные движения. Танец “Буратино”.
25. Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).
26. Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг»
27. Музыкально-ритмические композиции “Весна”.
28. Просмотр видеозаписи танцев разных народов.
29. Многообразность и необычность движений разных народов.
30. Урок-смотр знаний.

Курс программы ритмика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятия ритмикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям ритмики с элементами импровизации.
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении танцевальных упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку педагога; - оценивать правильность выполнения танцевальных действий.
<i>Познавательные</i>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению заданий по импровизации;
<i>Коммуникативные</i>	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективных, парных танцевальных композициях.

Планируемые результаты реализации учебного курса ритмики:

Внеурочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

- приобретение воспитанниками знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении танцевальных упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творчеству;
- привитие культуры общения между собой и окружающими.

Обучающийся научится:

- Необходимым двигательным навыкам и умению чувствовать и ощущать музыкальный ритм;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении ОРУ;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.
- слушать музыку и понимать команды
Обучающийся получит возможность научиться:
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий (импровизация); разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание.