

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

<i>Рассмотрено на заседании МО ПП _____/ФИО рук. МО./</i>	<i>Согласовано с заместителем директора по УВР _____/Митягина Н.М./</i>	<i>Утверждаю И.о директора _____ /Д.К.Закатов/</i>
---------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

Рабочая программа внеурочной деятельности
курса «Ритмика»
для 3-4 «Б» класса

Составитель:

учитель ритмики Штромберггер Л.Н

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по 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 НОО ГБОУ РХ «Богградская санаторная школа-интернат»

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

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 воспитанников.

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 1 – 4 классах, на изучение в каждом классе отведено по 1 часу в неделю.

Форма и содержание курса:

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.

Общие развивающие упражнения (ОРУ)

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

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

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.

Педагогические условия программы учебного курса «Ритмика»

1 час в неделю, 34 часа.

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.

Воспитательные задачи: подготовка к уроку, переключение от одного вида к другому в ходе танца.

Общеразвивающие упражнения.

Диско-танцы: “Полька”, “Вару-вару”, “Стирка”, «Танец маленьких утят» и др.

Содержание курса

1. Обучение ритмики в 1 классе: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.
2. Понятие “Ритмика”. Основные движения, понятия.
3. ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.
4. Движения на развитие координации. Бег и подскоки.
5. Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.
6. Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.
7. Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность мышц плечевого пояса.
8. Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.
9. Позиции рук. Основные правила.
10. Позиции ног. Основные правила.
11. Позиции в паре. Основные правила.
12. Танец “Танец маленьких утят”. Элементы танца.
13. Красота движений.
- 14-15. Партерный экзерсис.
16. Разучивание танца “ Танец маленьких утят ”.
17. Закрепление.
18. Основные движения танца “Полечка”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника.
19. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.
20. Повторение позиций в паре.
21. Проверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”.
22. Закрепление. Танцы “Полечка”, “Вару-вару”, “Стирка”, «Танец маленьких утят»
23. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (импровизация под музыку).
24. Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.
25. Танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.

26. Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.

27-28. Разучивание игрового танца «Птичий двор»

29. Составление танцевального сюжета на сказку «Буратино».

30. Импровизация– танец «Цыплята».

31-34. Музыкально-ритмические игры: «Коршун и курица», «Магазин игрушек», «Охранник музея».

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

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия ритмикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям ритмики с элементами импровизации.
Регулятивные	- 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.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению заданий по импровизации;
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективных, парных танцевальных композициях.

Планируемые результаты реализации 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.