

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кингисеппская средняя общеобразовательная школа № 2»

Принято

Педагогическим советом школы

Протокол № 1 от 30 августа 2016 года

Утверждено

Приказом от 31 августа 2016 года № 250

**Рабочая программа,
по учебному предмету «Ритмика»»
для 1-4 классов коррекции
(базовый уровень)**

г. Кингисепп

2016 г.

Пояснительная записка

Программа «Ритмика» 1-4 классы составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы (утверждена Министерством образования 06.03.2001г.), а также основной образовательной программы начального общего образования для детей с ОВЗ МБОУ «КСОШ № 2».

Цели и задачи. Цель программы: Создание валеологически обоснованных условий способствующих совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности (ритмика, танец).

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности учащихся коррекционных классов оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной систем.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Поэтому главной задачей уроков ритмики в нашей школе является повышение работоспособности, улучшение работы внутренних органов.

Немаловажным является и лечебный эффект ритмики. В результате регулярных занятий у ребят создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Во время активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется - ребенок меньше болеет. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Еще одной важнейшей задачей урока ритмики является: приобщение детей к музыке, формирование навыков различать и понимать такие средства музыкального "языка", как звуковысотность, ладовая окрашенность, метроритм, динамика, темп. Дети усваивают несложные музыкальные формы, у них развивается чувство ритма, музыкальный слух, память, музыкально - эстетические чувства.

Эти задачи решаются через овладение учащимися разнообразными формами движения с музыкальным сопровождением: ходьбы, бега, прыжков, подскоков, гимнастических и танцевальных упражнений, а также ритмических упражнений, со звучащими инструментами: погремушками, дудками, барабанами. Учитывая состояние физического развития детей, чередую на уроке нагрузку и отдых, напряжение и расслабление.

Использование музыки на уроках ритмики является отличительной особенностью, которая является основным средством воспитания ритмичности, музыкальности и выразительности движений. Учащиеся быстрее овладевают умением выполнять движения с различной скоростью и ритмом, изменять степень мышечных усилий и сочетать самые разнообразные по направлению и амплитуде движения тела.

Разнообразная музыка помогает овладевать различным характером выполнения движения: мягко и резко, связно и отрывисто, плавно и акцентировано, стремительно и спокойно.

Непосредственное сочетание движений с музыкой обуславливает особую специфичность упражнений, характеризующуюся непрерывностью движений, слитностью переходов из одного положения в другое, ярко выраженной ритмичностью, что придаёт этим упражнениям танцевальный характер.

Ритмика в значительной степени обеспечивает и эстетическое воспитание учащихся, развивает художественно-двигательные навыки, что способствует формированию полноценной и всесторонне развитой личности. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной

музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром. На занятиях ритмикой дети учатся сознательно управлять своим телом, понимать каждое движение танца: его простейшие элементы и сложные координации, учатся различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Задачи на уроках ритмики в классах коррекции 7 вида

1. Забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
2. Улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
3. Комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
4. Создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
5. Разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
6. Развитие общей, сенсомоторной и речедвигательной моторики;
7. Развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
8. Формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
9. Обогащение познавательной сферы;
10. Развитие коммуникативной инициативы и активности;
11. Построение двигательного режима.

1. Содержание учебного курса

Распределение программного материала

	Название раздела	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Ритмико-гимнастические упражнения.	26	12	11	13
2	Ритмические упражнения со звучащими инструментами.	2		3	6
3	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.	5	3	9	10
4	Народные пляски и современные танцевальные движения.		19	11	5
	Итого	33	34	34	34

1 раздел программы: ритмико-гимнастические упражнения. (1-4 класс):

Сюда входят основные движения под музыку на 2/4 и 4/4: ходьба, бег, прыжки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача характера музыки, темпа. Выполнение обще развивающих упражнений под музыку с предметами и без них. Выполнение различных движений под музыку (ловля, катание, передача мяча).

2 раздел программы: ритмические упражнения со звучащими инструментами(1, 3, 4 класс): знакомство с барабаном. Использование барабана, погремушек и тому подобное (2-х-3-х инструментов, каждого в отдельности) для передачи сильной и слабой долей в знакомых музыкальных произведениях. Повторение предложенного музыкального ритмического рисунка и передача на инструменте простых песенных ритмов.

3 раздел: импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку(1-4 класс): свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную

музыку. Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения. Простейшие подражательные движения под музыку. Игра под музыку. Игры типа эстафет, с мячами и обручами. Игры с пением.

4 раздел: народные пляски и современные танцевальные движения(2-4 класс).

Элементы танца и простые танцевальные движения. Разучивание и отработка плясок, круговых танцев по показу. На каждом уроке осуществляется работа по разным разделам программы, но на каждый раздел отводится разное количество времени (в зависимости от задач урока), но при этом имеется в виду, что в начале и в конце каждого урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, ускорение. Основными в освоении программы ритмики являются принципы "от простого к сложному", "от медленного к быстрому"; "посмотри и повтори", "вместе с партнером", "осмысли и выполни", "от эмоций к логике", "от логики к ощущению". Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный "кругозор", и освоение происходит быстрее. Опыт работы с учащимися коррекционных классов показывает, когда и насколько можно усложнить движения и связку. Я выбираю так называемый режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся. Близость к некой "золотой середине" избавляет от крайностей: как топтание на месте, так и чрезмерно быстрое усложнение танца может привести к утрате правильной позиции, техничности, т.е. ломается пирамида, которая строится от занятия к занятию. Освоение быстрых элементов движений с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Рекомендуется и после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма. Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за учителем. Способность к зрительному восприятию, свойственная детскому возрасту, позволяет учащемуся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа; он может ошибаться. Разбирая ошибки учащихся, я всегда помню, что в памяти остается последний вариант, и заканчиваю разбор ошибок показом правильного варианта исполнения. Важнейший вопрос - постановка в пары. Известно, что внешность определяет сущность и чаще всего станцовываются похожие люди. Похожие не только внешне, но и по характеру, темпераменту. Уметь правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы не пропал интерес к занятиям. Не менее важной является на уроке задача научить двигаться. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из "я" в "мы", потому что, только ощущая себя "вместе", можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению фигуры. В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец "начинается от пола", и следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работает бедро;
- что делает корпус, как танцуют руки;
- куда направляется взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую, и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, мы возвращаемся назад и еще раз подходим к нужному рубежу. Параллельное изучение сразу 2-3 танцев разнообразит наши занятия, переключает внимание и повышает интерес учащихся, приводит к более быстрому "растанцовыванию", позволяет раньше вводить на уроке элементы, чтобы отойти от "технического подхода" и приблизиться

к смысловому и разнообразному восприятию и ощущению. Дети младшего возраста мыслят образами, и, в отличие от детей среднего возраста и старшеклассников, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому я формирую привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними. Дети, более старшего возраста, способны обдумывать свои действия. Это можно использовать и развивать, объясняя, с какой целью мы выполняем те или иные движения: в ритмике ничего не бывает просто так. Старшеклассникам лучше объяснить конкретно, какие мышцы и как надо включать в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащийся встает на более высокую ступень совершенства и собственного творчества.

Успешное выполнение всех рекомендаций сочетается с созданием на занятиях психологического микроклимата, когда я свободно общаюсь с детьми на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, реагирую на их восприятие и поддерживаю атмосферу радости, интереса и веселья, пробуждаю интерес к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь-жест-музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации использую игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения. Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений. В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений и танцев.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Учащиеся должны знать и уметь.

1 класс

Знать.

- Термины: громко-тихо, высоко-низко. Характер музыки и движения (быстро-медленно, умеренно).
- Название простых танцевальных шагов (мягкий на полупальцах, приставной, галоп и т.д.).

Уметь.

- Выполнять основные движения под музыку.

2 класс

Знать.

- Термины, определяющие характер музыки.
- Термины, связанные с различными перестроениями.
- Название различных новых элементов танца и танцевальных шагов.

Уметь.

- Начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.
- Ритмично и четко выполнять гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $3/4$ и при чередовании размеров в произведении.
- Передавать движением или на инструменте сильную и слабую доли такта.
- Свободно двигаться под музыку различного характера.
- Участвовать в исполнении разученных плясок и танцев.

3 класс**Знать.**

- Термин двухдольный и трехдольный размер.
- Термины: ансамбль, оркестр, отстроченное движение (канон).
- Название различных новых элементов танца и танцевальных шагов.

Уметь.

- Выразить хлопками и другими движениями сильные доли такта.
- Ритмично и четко выполнять гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на 3/4 и при чередовании размеров в произведении.
- Подбирать самостоятельно свободные движения под музыку различного характера.
- Согласовывать звучание инструментов в ансамбле.
- Выполнять упражнения в отстроченном движении под музыку двухголосного канона.
- Участвовать в исполнении разученных плясок и танцев.

4 класс**Знать.**

- Все изученные термины и названия

Уметь.

- Выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа.
- Отражать изменение движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки.
- Передавать на различных звучащих инструментах ритмический рисунок любых знакомых песен и музыкальных пьес.
- Участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных сказок.
- Участвовать в исполнении разученных плясок и танцев.

3. Тематическое планирование

1-й класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
			контрольных работ	лабораторных, практических работ		
1	Ритмико-гимнастические упражнения.	26			Перестроение в две шеренги Построение в круг, движение по кругу. Упражнения сидя и лежа, с мячом Танцевальные движения Поклон Ритмические хлопки Отображение контрастности звучания Хороводный шаг Импровизация движений под плясовую музыку Ходьба, бег, прыжки под музыку на 2/4, 4/4 Передача движений шагом, музыки различного характера, звучания и темпа Ходьба, бег друг за другом, в рассыпную Перестроение в круг, в шеренгу, в колонну ОРУ без предметов Упражнения с мячом под музыку Упражнения со скакалкой под музыку Упражнения с обручем под музыку	фронтальный
2	Ритмические упражнения со звучащими инструментами.	2			Определение сильной доли при помощи музыкальных инструментов Передача на инструменте простых песенных ритмов	фронтальный
3	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.	5			Свободные движения под четко ритмически организованную музыку Передача прихлопами и притопами сильных и слабых долей в музыке Простейшие подражательные движения Игры по музыку	фронтальный

2-й класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
			контрольных работ	лабораторных, практических работ		
1	Ритмико-гимнастические упражнения.	12			<p>Простые танцевальные движения. Танцевальные шаги.</p> <p>Элементы танца. Перестроения.</p> <p>Бег на пятках, полупальцах. Притопы одной ногой с хлопками.</p> <p>Подскоки. Подскоки с хлопками и притопами.</p> <p>Перескоки. Перескоки с хлопками и притопами.</p> <p>Кружение через правое и левое плечо. Подскоки и перескоки в повороте через правое и левое плечо.</p> <p>Кружение парами на месте и на ходу.</p> <p>Приставной шаг вперед, сторону, назад</p> <p>Переменный шаг вперед, сторону, назад.</p> <p>Шаги галопа- прямой, боковой.</p> <p>Русский переменный шаг.</p> <p>Разучивание и отработка плясок, круговых танцев по показу.</p>	фронтальный
2	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.	3			<p>Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку на 2/4 (ходьба, бег, прыжки, подскоки)</p> <p>Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку на 4/4 (ходьба, бег, прыжки, подскоки)</p> <p>Изменение и сохранение темпа и характера движения одновременно с изменением темпа и характера музыки.</p>	фронтальный
3	Народные пляски и современные танцевальные движения.	19			<p>Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному. Парами, по четыре- с соблюдением дистанции, врасыпную.</p> <p>Бег между предметами, не задевая их и не наталкиваясь на товарищей.</p> <p>Перестроение на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии.</p>	фронтальный

					<p>Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений с использованием предметов и без.</p> <p>Бросание, катание, передача и т.п. мячей, обручей, булав.</p> <p>Использование скакалки для различных прыжков под музыку.</p> <p>Использование инструментов для передачи сильных и слабых долей в произведениях.</p> <p>Использование поочередно нескольких инструментов в одном произведении.</p> <p>Передача различными формами движения (взмахом, прыжком..) динамических акцентов музыки (стаккато-отрывисто, легато- плавно)</p> <p>Свободные движения под музыку разного характера.</p> <p>Создание и повторение заданного ритмического рисунка.</p> <p>Подражательные движения.</p> <p>Игры под музыку. Игры с пением.</p> <p>Инсценирование доступных песен.</p> <p>Упражнения под музыку типа двухголосного канона.</p> <p>Бег мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Шаги польки вперед и назад. Постановка танца</p>	
--	--	--	--	--	--	--

3 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
			контрольных работ	лабораторных, практических работ		
1	Ритмико-гимнастические упражнения.	11			<p>Движения под музыку на 3/4. 2/4. 4/4</p> <p>Вальсовые движения</p> <p>Выражение сильных долей музыки</p> <p>Узнавание чередования разделов</p> <p>Чередования различных видов движений</p> <p>ОРУ под музыку</p>	фронтальный

					Упражнения на равновесие, ловкость, красивую осанку Упражнения на гимнастических снарядах	
2	Ритмические упражнения со звучащими инструментами.	3			Использование различных ритмов на звучащих инструментах в быстром и медленном темпе Согласование звучащих инструментов в ансамбле Использование нотной записи для игры на инструментах	фронтальный
3	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.	9			Самостоятельный подбор движений под музыку различного характера Передача различными формами движения крещендо и диминуэндо в музыке Подбор движений соответственно нижнему, среднему и высокому регистру Подражательные движения Игры под музыку Игры с пением Упражнения под музыку двух- и трехголосного канона Инсценировка песен Простые сценические постановки	фронтальный
4	Народные пляски и современные танцевальные движения.	11			Присядка на месте и с продвижением «Ковырялочка», «Веер» Разнообразные сочетания отработанных шагов с движением рук и хлопками Постановка русского танца Разучивание движений современного танца «Хоровод» Парные танцы «Кадриль»	фронтальный

4 класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	в том числе		Основные виды деятельности учащихся	Формы контроля
			контрольных работ	лабораторных, практических работ		
1	Ритмико-гимнастические упражнения.	13			<p>Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма</p> <p>Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма</p> <p>Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпам</p> <p>Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпам</p> <p>Отражение хлопками и притопами ритмического рисунка мелодии</p> <p>Исполнение в беге, при ходьбе или подскоках несложных ритмичных рисунков</p> <p>Составление простых ритмических рисунков.</p> <p>Упражнения в равновесии с подниманием на носки, с различными движениями рук, с подниманием ноги с закрытыми глазами.</p> <p>Исполнение общеразвивающих упражнений в различных темпах</p> <p>Упражнения на развитие силы, гибкости, правильной осанки.</p> <p>Расслабление определенной группы мышц.</p> <p>Упражнения со снарядами.</p> <p>Упражнения с лентами, мячами, булавами и т.п.</p> <p>Понимание и передача на различных инструментах основных ритмов знакомых песен.</p>	фронтальный
2	Ритмические упражнения со звучащими инструментами.	6			<p>Использование нотной грамоты при игре на инструменте.</p> <p>Исполнение канонов.</p> <p>Участие в оркестре при исполнении различных ритмов.</p> <p>Совершенствование свободных движений под музыку различного характера.</p>	фронтальный

					Импровизация движений на заданную тему. Передача различными формами движения динамики, мелодического рисунка музыки.	
3	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.	10			Подражательные движения. Игры под музыку. Игры с пением. Инсценирование песен Сценическое изображение сказки. Образные этюды. (Лиса и заяц) Упражнения под музыку двух- и трехголосого канона. Усложнение упражнения в координации рук и ног.	фронтальный
4	Народные пляски и современные танцевальные движения.	5			Различные композиции движений из русского танца. Движения русского народного танца. Движения украинского народного танца. Движения к белорусскому танцу.	фронтальный

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ