

Приложение к АООП образования
обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
МАОУ СОШ № 9
(утверждена приказом
от 23.08.2023 г. № 82)



Подписано цифровой
подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 9
Дата: 2023.09.25 15:55:13
+05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительного направления
«Ритмика и танец»
II вариант
6-9 года обучения

Содержание

1. Содержание предмета.....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.	4
3. Тематическое планирование	6

1. Содержание предмета.

Содержание программы предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала, от получения знаний, до применения их в повседневной жизни.

Цель: развитие двигательной активности в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- учить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- способствовать физическому развитию ребенка: формировать осанку, силу мышц, их гибкость и эластичность, выразительность и пластику движений и жестов в танцах, играх, хороводах и упражнениях;
- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;
- вовлекать музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- дать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально - ритмические рисунки, импровизации);
- научить различным формам движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
- воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль.

Задача этой программы по средствам различных элементов танца - укрепить физическое здоровье детей, развивать внимание, умение слушать музыку, а также способность к самостоятельному творческому самовыражению. Также программа дает возможность сформировать умение детей передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, в пластике всего тела. Особое внимание в этой программе уделяется музыкальному содержанию (сопровождению). Восприятие музыки - активный слухо-двигательный процесс. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов. Через движение ребенок ярче и эмоциональней воспринимает музыку, закрепляет знания о средствах музыкальной выразительности (лад, темп, динамика, метр, ритм, регистр, строением музыкальной речи).

Большинство обучающихся не обладают достаточной координацией движений, гибкостью, способностью запоминать последовательность движений в ритме музыки, выполнять упражнения в паре. Двигательная недостаточность является основной частью ведущего дефекта и определяется теми же механизмами, что и умственная отсталость, а именно, недостаточностью аналитико - синтетической деятельности коры головного мозга. Поэтому основная деятельность, выбираемая нами для урока — движения в различных формах.

Система музыкально-ритмических движений оказывает положительное влияние на функциональную деятельность организма. Формирование у обучающихся, как музыкально- ритмических навыков (ритмического, динамического, тембрового музыкального слуха, способности различать форму, характер музыкального произведения), музыкальной памяти, внимания, так и двигательных навыков, которые обеспечивают согласование средств музыкальной выразительности и передачу их в различных движениях в играх, танцах, упражнениях.

Владея хорошим чувством ритма, обучающиеся быстрее овладевают двигательными навыками и умениями. Известно, что чувство ритма у умственно отсталых обучающихся развито слабее, чем у их сверстников, обучающихся в массовой школе, поэтому этот недостаток следует координировать с помощью физических упражнений. Однако, занимаясь одним и тем же видом деятельности, можно преследовать различные цели, например, акцентировать внимание на развитии чувства ритма у детей, либо двигательных навыков, артистичности.

Развивая чувство ритма, мы тем самым улучшаем координацию движений, точность, скорость двигательной реакции. Ритмические движения построены главным образом на слуховом восприятии с участием зрительного и тактильного, что создает условия для разностороннего влияния на коррекцию различных нарушений посредством применения упражнений на развитие чувства ритма.

Данная программа воспитывает следующие музыкально-двигательные умения: формирует и развивает координацию движений; музыкальность, способствует становлению музыкально- эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении; воспитывает силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца, понимать значение результатов своего творчества; формирует навыки двигательной импровизации музыки, вслушиваться в мелодию, напевать ее про себя, выполнять упражнения красиво и технически правильно.

Для воспитания перечисленных музыкально-двигательных умений используются разновидности ходьбы и бега, различные прыжки, танцевальные упражнения, упражнения ритмической гимнастики, музыкально-ритмические игры и эстафеты, упражнения с мячом, скакалкой.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Предметные:

- уметь согласовывать с музыкой движения: ходить легко, ритмично,
- выполнять движения с предметами и без них (плавно и энергично);
- исполнять пляски, состоящие из различных танцевальных элементов с учителем;
- элементы современных танцевальных движений по показу учителя,

- согласование движений с музыкой: бегать быстро, с относительно высоким подъемом ног,
- ускорение и замедление движений, движений.
- самостоятельное начало движения после музыкального вступления.

Познавательные:

- выполнять инструкции, несложные алгоритмы при решении учебных задач.

Коммуникативные:

- уметь слушать собеседника;
- вступать в контакт, работать в коллективе;
- обращаться за помощью и принимать помощь учителя.

Регулятивные:

- правильно сидеть и стоять на занятии;
- принимать участие в выполнении упражнений.

Ритмико – гимнастические движения. Ведущим видом музыкальной деятельности с учащимися являются музыкально–ритмические движения, которые сопровождаются подпеванием, «изучающими» жестами и действиями с использованием простейших ударных и шумовых инструментов (погремушек, колокольчиков, трещоток и т.д.). Большое значение в ходе занятий по ритмике придаётся коррекции эмоционально волевой сферы и познавательной деятельности обучающихся. В процессе образовательной деятельности по предмету важно учитывать быструю утомляемость обучающихся, их эмоциональную неустойчивость. Поэтому следует переключать обучающихся с одного вида музыкальной деятельности на другой, например, с игры на музыкальных инструментах на ритмические упражнения и т.д. Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).

Танцы, хороводы, музыкальные игры. Раздел предусматривает знакомство обучающихся с музыкой и танцами разных народов, воспитание у них чувства интернациональной дружбы, коллективизма, культуры поведения и общения, а также формирование умений и навыков ритмично двигаться под музыку, в движении передавать различный ее характер, динамику, темп и другие средства музыкальной выразительности; инсценировать песни по их содержанию; выразительно исполнять танцы, хороводы, музыкальные игры

Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

3. Тематическое планирование

6 год обучения

№ п/п	Тема урока	
1	Правила поведения и техника безопасности на уроке ритмики.	
2	Организованное построение (быстро, точно). Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга).	
3-4	Игры под музыку «Кукушка».	
5-9	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	
10	Упражнения на ориентировку в пространстве (Коняшка).	
11	Упражнения на ориентировку в пространстве (Бусы).	
12	Упражнения с детскими музыкальными инструментами (Тихо - громко).	
13	Игры под музыку «Занимай место».	
14	Игры под музыку (Птичья стая).	
15-17	Танцевальные упражнения с элементами русской пляски	

7 год обучения

№ п/п	Тема урока	
1	Правила поведения и техника безопасности на уроке ритмики.	
2	Упражнения на ориентировку в пространстве (Наш весёлый хоровод)..	
3	Упражнения на ориентировку в пространстве (Забор. Гуляем и пляшем).	
4	Упражнения на ориентировку в пространстве (Врозь и вместе).	
5-9	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	
10-14	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений	
15	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	
16-17	Игры под музыку	

8 год обучения

№ п/п	Тема урока	
1	Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. Подвижная игра.	

2-4	Хлопки и притопы в несложных ритмических рисунках	
5-9	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения	
10	Упражнения с предметами	
11-14	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Танец «Стукалка»	
15	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	
16-17	Танцевальные упражнения.	

9 год обучения

№ п/п	Тема урока	
1	Правила поведения и техника безопасности на уроке ритмики.	
2	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения(Погремушки,Слушай хлопай).	
3	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения (Пружинка, Через палочку шагаю)	
4	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения (По кругу,Росток)	
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения(Деревца, Испечём оладушки)	
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений (Ноги-ножки, Поклоны, Погрози).	
7-10	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнение на расслабление мышц.	
11-15	Разучивание народного танца «Кадриль»	
16-17	Игры под музыку	