



Доброшкола
Все получится!

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Городского округа Балашиха

«Школа для учащихся с ограниченными возможностями здоровья»

143980, Московская область, г. Балашиха мкр. Ольгино, ул. Жилгородок, дом

35А, тел.(факс) (495) 527-53-36, e-mail: blsh_spkorschool10@mosreg.ru

<http://spkorschool10.ucoz.ru/>



Согласовано

Зам. директора по УВР

Ю.А. Зайцева

« 30 » 08 2022 г.

Утверждаю

Директор

МКОУ «Школа ОВЗ»

Г.А. Гархова

Приказ №

от « 30 » 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА факультатива «Ритмика»

5 А класс

Составлена на основе:

Авторской программы «Музыка и движение»

Под редакцией Бекиной С.И.

Составители:

Мазурова Ю.Г.

2022 г.

РИТМИКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа факультативного курса «Развитие познавательных процессов» для 7 класса Б составлена на основе адаптированной общеобразовательной программы учащихся с ОВЗ МКОУ «Школа ОВЗ».

Рабочая программа рассчитана на 32 часа в год, 1 час в неделю.

Цель реализации программы: развить двигательные навыки и скорректировать недостатки двигательного развития учащихся.

Задачи: совершенствование координации движений, улучшение осанки, развитие эмоционально – волевой сферы учащихся; развитие ловкости, быстроты реакции, точности движений, развитие слухового восприятия, совершенствование координации и выразительности движений.

Межпредметные связи. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры на которых происходит формирование и отработка основных двигательных навыков.

Специфические средства воздействия, свойственные ритмике, способствуют общему развитию обучающихся с ОВЗ, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. Эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Содержание программы факультатива направлено на развитие познавательных процессов и отражено в разделах: Упражнения на ориентировку в пространстве, общеразвивающие упражнения, Игры под музыку, танцевальные упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ

№п/п	Наименование разделов, тем	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	6

		Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	
2.	Общеразвивающие упражнения	<p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.</p> <p>Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).</p> <p>Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть предметы перед собой и сбоку).</p> <p>Приседание с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).</p> <p>Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.</p> <p>Упражнения на выработку осанки</p>	10
3.	Игры под музыку	<p>Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.).</p> <p>Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.</p>	14
4.	Танцевальные упражнения	<p>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, подбоченившись двумя руками (для девочек – движения с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги на носок и пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.</p>	8
5.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Подготовительные упражнения: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения,	7

		сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.	
--	--	---	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

32 часа в год (1 час в неделю)

I триместр

10 часов (1 час в неделю)

№ урока	Тема	дата	
		по плану	фактическая
1.	Ритмико-гимнастические упражнения	07.09	
2.	Совершенствования навыков правильного выполнения движений под музыку	14.09	
3.	Бег, прыжки, подскоки под музыку	21.09	
4.	Изменение темпов и характера движений	28.09	
5.	Включение в движение с началом и прекращение движения с окончанием музыки	05.10	
6.	Движения на развитие внимания	19.10	
7.	Движения на развитие координации рук и ног	26.10	
8.	Ходьба и бег в колонне, по одному, парами, по четыре и в рассыпную	02.11	
9.	Перестроения на ходу в колонну, нахождение места в классе	09.11	
10.	Музыкальная игра «Пирамидка»	16.11	

II триместр

11 часов (2 часа в неделю)

№ урока	тема	дата	
		по плану	фактическая
1.	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	30.11	
2.	Передача сильной доли на инструменте	07.12	
3.	Поочередное использование нескольких инструментов	14.12	
4.	Повторение заданного ритмического рисунка	21.12	
5.	Создание ритмического рисунка	28.12	
6.	Импровизация движений на музыкальные темы. Игры под музыку	11.01	
7.	Подбор свободных движений под музыку польки	18.01	
8.	Подбор свободных движений под русскую музыку	25.01	
9.	Подбор свободных движений под плясовую музыку	01.02	

10.	Передача в движении динамичных акцентов музыки стоккато, легато	08.02	
11.	Передача в движении восходящей и исходящей линий мелодий	15.02	

**III триместр
11 часов (1 час в неделю)**

№ уро ка	тема	дата	
		по плану	факти ческая
1.	Музыкальные игры с пением	01.03	
2.	Народные пляски и современные движения	15.03	
3.	Острый шаг с подниманием бедра	22.03	
4.	Кружение через плечо, прямой галоп	29.03	
5.	Приставные шаги по направлениям	12.04	
6.	Новые элементы танца: бег мягкий, перекаточный	19.04	
7.	Бег с высоким подниманием бедра, пружинистый шаг	26.04	
8.	Шаг польки вперёд и назад	05.05	
9.	Элементы танца: тройной притоп, хлопки	10.05	
10.	Элементы русской пляски: шаг с поскоками, кружение «Зеркало»	17.05	
11.	Повторение изученного за год	24.05	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

1. Ноутбук
2. Инструменты детского оркестра: деревянные ложки, погремушки, дудочки, барабаны, бубны, трещётки, гитара, балалайки, маракасы, кастаньеты
3. Сборник мелодий для музыкально-ритмических упражнений