Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области
"Алексинская школа"

Рассмотрено
на педагогическом совете

протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждено
директор
ГОУ ТО "Алексинская школа"
_____Е.Д. Боряева
Приказ № 43 – осн от 01.09.2023 г.

Рассмотрено
На методическом объединении учителей
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4120E1A3E377B92186D027DED9A59345
Владелец: Боряева Елена Дмитриевна
Действителен: с 26.09.2022 до 20.12.2023

Рабочая программа

по коррекционно-развивающей области
«Ритмика»
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
(вариант 1)
1-4 классов
2023-2024 учебный год

Разработал учитель:
Моисеева Любовь Сергеевна

Алексин 2023 г.

1.Пояснительная записка

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по художественно-эстетическому направлению внеурочной деятельности «Коррекционная хореография»

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено художественно-эстетическое направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «коррекционная хореография» рассчитана на 4 года, с нагрузкой по 1 часу в неделю. Коррекционная хореография – искусство синтетическое, в ней музыка живѐт в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми. Дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Во-первых, танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Коррекционная хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

2. Цель и задачи обучения

Данная программа предназначена для занятий со школьниками. Программа позволяет последовательно решить задачи по музыкальному и физическому, эстетическому и нравственному воспитанию школьников. Формирует представление о культуре танца, влияет на улучшение состояния здоровья, воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности. А также программа дает возможность осваивать сюжетнотематические произведения. Целью данной программы является способствование гармонизации развития и творческому самовыражению детей посредством хореографии.

Основными задачами преподавания этого предмета являются:

1. развитие танцевальных и акробатических способностей, художественного воображения, эстетического чувства и понимания прекрасного;
2. формирование у учащихся двигательных навыков;

3. формирование танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала;
4. обучение учащихся знаниям основ музыкального и хореографического искусства;
5. осуществление эстетического, нравственного и трудового воспитания учащихся;
6. улучшения состояния здоровья у школьников;
7. воспитание интереса и любви к музыке.

Для реализации этих задач программой предусмотрены основные виды занятий:

- прослушивание музыкального материала.
- теоретические занятия;
- практические занятия;

Все виды занятий в процессе обучения должны быть тесно взаимосвязаны и дополнять друг друга. Занятия по коррекционной хореографии помогают учащимся почувствовать через музыку и мышечные ощущения окружающий мир. Для развития зрительной и мышечной памяти следует каждый раз на занятиях повторять основные упражнения. Главным помощником на занятиях - является музыка. Эмоционально активное воспитание помогает детям найти движения и исполнять их правильно. Для того чтобы приобщить школьников к музыке, активизировать их внутренний духовный мир, необходимо постоянное звучание музыки на занятиях.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребѐнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

3.Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа:

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами программы «коррекционной хореографии».

К числу планируемых результатов освоения курса программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;

- **метапредметные результаты** - обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда,

поиск возможностей и способов их улучшения; видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;

• **предметные результаты** - выполнение хореографических и акробатических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяется по трем уровням.

Первый уровень результатов достигается относительно простыми формами, второй уровень более сложным, третий уровень - самыми сложными формами внеурочной деятельности.

- Первый уровень результатов- приобретение учащимися социального знания (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. д.); понимание социальной реальности и повседневной жизни.
- Второй уровень результатов- получение школьником опыта переживания позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом.
- Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по коррекционной хореографии предназначена для обучающихся 1-4 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 35 минут. Занятия проводятся в специальном зале, который представляет собой просторное помещение с деревянным полом и оборудован специальными станками и зеркалами. В зале необходимо иметь музыкальное сопровождение (музыкальный центр).

5. Содержание программы и методические рекомендации

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 33 часа в год. Содержание программы опирается на возрастные особенности детей, улучшение состояния здоровья, развитие музыкального слуха и движенческих навыков учащихся. В программе усиливается познавательная деятельность за счет систематического проведения бесед о хореографическом и акробатическом искусстве, посещение концертов, творческих конкурсов и соревнований.

В первый год обучения учащиеся осваивают основные элементы упражнений. Проводится формирование и обучение элементов движений. При этом формируется музыкальная грамотность, отрабатываются основные понятия (темп, ритм и т.д.). Первый год обучения особое внимание уделяется формированию и отработке основных элементов

в движении. В течение года осуществляется коррекция движений, и дополняются элементами художественной гимнастики и акробатики. Второй год обучения проводится наработка навыков и умений, создаются танцевальные композиции, в которые включаются все ранее изученные элементы. Происходит соединение музыки и движения. В конце года формируются танцевальные коллективы, которые имеют завершенную программную композицию. В это время учащиеся уже самостоятельно могут создавать танцевальные комбинации на имеющемся наработанном материале.

6. Основное содержание курса.

1. Техника безопасности на уроке коррекционной хореографии и акробатике.
2. Развивающие элементы акробатики и художественной гимнастики.
3. Упражнения «Формирование правильной осанки»
4. Упражнения для развития гибкости, силы, координации.
5. Упражнения для развития танцевального шага.
6. Упражнения у станка для растяжки.
7. Разминка под музыку.
8. Развитие физических качеств с предметами.
9. Акробатические пирамиды.
10. Ритмическая гимнастика.

7. Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроке	проведение инструктажа при проведении занятий	1
2	Музыкальная грамота	слушание музыки (понятие темп и ритм)	1
3	Элементы танца	позиции рук и ног	1
4	Элементы акробатики и художественной гимнастики	акробатические и художественные комбинации состоящие из 2-3 элементов.	1
5	Формирование правильной осанки	Упражнения на совершенствование правильной осанки	1
6	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	комплекс упражнений для развития гибкости	1
7	Разминка под музыку	офп	1
8	Упражнения на развитие силовых качеств	офп	1
9	Разминка под музыку	синхронное выполнение упражнений	1
10	Танцевальные упражнения для развития гибкости	офп	1
11	Танцевальные упражнения для развития координации движения	перестроения на месте в движении	1
12	Ритмическая гимнастика под музыку	разучивание темпа и такта	1
13	Акробатические упражнения на матах	стойки, мост, кувырки, перекаты	1
14	Ритмическая гимнастика под музыку	разучивание темпа и такта	1
15	Ритмическая гимнастика под музыку.	стойка на лопатках. комбинации из кувырков вперед, назад, мост из положения лежа.	1
16	Разминка под музыку.	равновесие, мост из положения стоя, кувырок вперед с поворотом на 360 градусов, упражнения на координацию.	1
17	Разминка под музыку.	равновесие, кувырок вперед с поворотом на 180 градусов,	1

		упражнения на выносливость.	
18	Разминка с гимнастическими палками.	упражнения на координацию., подвижные игры.	1
19	Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение акробатических элементов в парах	изучение акробатических элементов в парах.	1
20	Разминка под музыку.	разучивание простых гимнастических пирамид.	1
21	Разминка со скакалкой под музыку	упражнения на гибкость.	1
22	Разминка со скакалкой под музыку	упражнения на силу.	1
23	Разминка с обручем под музыку	офп	1
24	Общеразвивающие упражнения под музыку.	построение простых гимнастических пирамид, подвижные игры.	1
25	Разминка на гимнастических матах.	акробатические комбинации.	1
26	Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике.	с акробатическими элементами.	1
27	Ритмико-гимнастические упражнения	Соединение элементов в одно целое	1
28	Игры под музыку	научиться различать музыкальные переходы.	1
29	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки». Игры под музыку.	самовыражение и творческий подход.	1
30	Упражнения под музыку на развитие координации движений.	офп	1
31	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	выполнение команд под счет и под музыку.	1
32	Индивидуальное творчество.	раскрытие себя	1
33	Игры под мызыку	научиться различать музыкальные переходы.	1

7. Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроке	проведение инструктажа при проведении занятий	1
2	Музыкальная грамота	слушание музыки (подбор темпа и ритма)	1
3	Элементы танца	позиции рук и ног	1
4	Элементы акробатики и художественной гимнастики	акробатические и художественные комбинации состоящие из 3-4 элементов.	1
5	Формирование правильной осанки	Упражнения на совершенствование правильной осанки	1
6	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	комплексы упражнений для развития гибкости	1
7	Разминка под музыку	с танцевальными элементами	1
8	Упражнения на развитие силовых качеств	офп	1
9	Разминка под музыку	синхронное выполнение упражнений	1
10	Танцевальные упражнения для развития гибкости	Активная и пассивная гибкость	1
11	Танцевальные упражнения для развития координации движения	перестроения на месте в движении	1
12	Ритмическая гимнастика под музыку	разучивание темпа и такта	1
13	Акробатические упражнения на матах	стойки, мост, кувырки, перекаты	1
14	Ритмическая гимнастика под музыку	разучивание темпа и такта	1
15	Ритмическая гимнастика под музыку.	стойка на лопатках. комбинации из кувырков вперед, назад, мост из положения лежа, комбинация из 2-3 элементов	1
16	Разминка под музыку.	равновесие, мост из положения стоя, кувырок вперед с поворотом на 360 градусов, упражнения на координацию.	1
17	Разминка под музыку.	равновесие, кувырок вперед с	1

		поворотом на 180 градусов, упражнения на внимательность	
18	Разминка с гимнастическими палками.	упражнения на координацию., подвижные игры.	1
19	Ритмическая гимнастика под музыку. Изучение акробатических элементов в парах	изучение акробатических элементов в парах и тройках.	1
20	Разминка под музыку.	разучивание простых гимнастических пирамид.	1
21	Разминка со скакалкой под музыку	упражнения на гибкость.	1
22	Разминка со скакалкой под музыку	упражнения на силу.	1
23	Разминка с обручем под музыку	офп	1
24	Общеразвивающие упражнения под музыку.	построение простых гимнастических пирамид, подвижные и спортивные игры.	1
25	Разминка на гимнастических матах.	акробатические комбинации.	1
26	Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике.	с акробатическими элементами.	1
27	Ритмико-гимнастические упражнения	Соединение элементов в одно целое	1
28	Игры под музыку	Совершенствование в изучении музыкальных переходов.	1
29	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки». Игры под музыку.	самовыражение и творческий подход.	1
30	Упражнения под музыку на развитие координации движений.	офп	1
31	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	выполнение команд под счет и под музыку.	1
32	Индивидуальное творчество.	раскрытие себя	1
33	Игры под мызыку	Совершенствование в изучении музыкальных переходы.	1

7. Тематическое планирование 3-4 класс

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроке	проведение инструктажа при проведении занятий	1
2	Музыкальная грамота	слушание музыки (подбор темпа и ритма)	1
3	Элементы соединения танца	позиции рук и ног	1
4	Элементы соединения акробатики и художественной гимнастики	акробатические и художественные комбинации состоящие из 3-4 элементов.	1
5	Формирование правильной осанки	Упражнения на совершенствование правильной осанки	1
6	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	комплексы упражнений для развития гибкости	1
7	Разминка под музыку	с танцевальными элементами	1
8	Упражнения на развитие силовых качеств	офп	1
9	Разминка под музыку	синхронное выполнение упражнений	1
10	Танцевальные упражнения для развития пластики	Активная и пассивная гибкость	1
11	Танцевальные упражнения для развития координации движения	перестроения на месте в движении	1
12	Ритмическая гимнастика под музыку с элементами движений	разучивание темпа и такта	1
13	Акробатические упражнения на малом бревне	стойки, мост, кувырки, перекаты	1
14	Ритмическая гимнастика под музыку с элементами танца	разучивание темпа и такта	1
15	Ритмическая гимнастика под музыку.	стойка на лопатках. комбинации из кувырков вперед, назад, мост из положения лежа, комбинация из 2-3 элементов	1
16	Разминка под музыку микс	равновесие, мост из положения стоя, кувырок вперед с поворотом на 360 градусов, упражнения на координацию.	1
17	Разминка под музыку микс	равновесие, кувырок вперед с	1

		поворотом на 180 градусов, упражнения на внимательность	
18	Разминка с гимнастическими лентами.	упражнения на координацию., подвижные игры.	1
19	Ритмическая гимнастика под музыку. Совершенствование акробатических элементов в парах	изучение акробатических элементов в парах и тройках.	1
20	Разминка под музыку.	разучивание простых гимнастических пирамид.	1
21	Разминка со скакалкой под музыку	упражнения на гибкость.	1
22	Разминка со гимнастической палкой под музыку	упражнения на силу.	1
23	Разминка с обручем под музыку	офп	1
24	Общеразвивающие упражнения под музыку.	построение простых гимнастических пирамид, подвижные и спортивные игры.	1
25	Разминка на гимнастических матах.	акробатические комбинации.	1
26	Ритмическая гимнастика на гимнастическом коврике с мячом	с акробатическими элементами.	1
27	Ритмико-гимнастические упражнения	Соединение элементов в одно целое	1
28	Игры под музыку со сменной темпа.	Совершенствование в изучении музыкальных переходов.	1
29	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки». Игры под музыку.	самовыражение и творческий подход.	1
30	Упражнения под музыку на развитие координации и пластики движений.	офп	1
31	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	выполнение команд под счет и под музыку.	1
32	Индивидуальное творчество.	раскрытие себя	1
33	Игры в сопровождении с музыкой	Совершенствование в изучении музыкальных переходы.	1

Список используемой литературы

1. Шипилина, И. А. Хореография в спорте : учебник для студентов. / И.А. Шипилина.
2. Блинов, И.И. Балетная школа. / И.И.Блинов, Е.А.Веселкова . - С.-П., 2002.
3. Пасютинкая, В. Волшебный мир танца. / В. Пасютинкая - М.: Просвещение, 1986
4. Эльянш, Н.И. Образы танца. Танцевальные направления. / Н.И.Эльянш М.: Просвещение,1999
5. Конорова, Е.В. Роль танца в эстетическом воспитании школьников. / Е.В.Конорова. - М. : Просвещение, 1999
6. Введение в мир спортивной акробатики на начальном этапе подготовки. 2001. Подготовка парно – групповых составов в акробатике. Березуцкая, Пушилин, 2009.