Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Улейская средняя общеобразовательная школа»

Утверждена приказом директора
МБОУ «Улейская СОШ»

№ ___ от _____2020г.

Рабочая программа учебного курса
ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ: РИТМИКА

для 5 класса
срок реализации программы: 1 год

Составитель: Балдунникова Елена
Михайловна, учитель физической культуры

с. Унгин, 2020 г.

Программа составлена на основе требований предъявляемым к планируемым результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) МБОУ «Улейская СОШ», реализующей Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на этапе основного общего образования

Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» для обучающихся разработана в соответствии:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, Москва «ВЛАДОС» 2010г. Под редакцией В.В.Воронковой.

Преподавание ритмики в образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Цель коррекционного курса «Ритмика»: развитие двигательной активности обучающихся средствами танцевально – игровой гимнастики.

Задачи коррекционного курса «Ритмика»:

- укрепление здоровья (оптимизация роста и развития ОДА, формирование осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствование психомоторных способностей учащихся (мышечная сила, координационные способности, чувство ритма, слух, память, умение согласовывать движения с музыкой, грациозность танцевальных движений);
- развитие творческих и созидательных способностей обучающихся.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. Программа состоит из разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»;

«Ритмико-гимнастические упражнения»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определён их объём, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Место коррекционного курса «Ритмика» в учебном плане

Рабочая программа по «Ритмике» рассчитана на 34 часа в год, 2 час в неделю.

Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика»

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала; - осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью, предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника, договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и

особенностями музыки и движения;

- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достаточный уровень:

- уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;

- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;

- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

V Содержание учебного предмета

Программа состоит из разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, пред собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Тематическое планирование 5 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов.
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1
2.	Игры («Холодно-горячо)	1
3.	Упражнения с мячом	1
4.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
5.	Марш по периметру зала	1
6.	Пляска с платочком	1
7.	Игра «Ищи игрушку»	1
8.	Ритмико-гимнастические упражнения	1
9.	Игра «Поехали — поехали» (повторение).	1
10.	Релаксирующие упражнения.	1
11.	Подвижные игры с мячом.	1
12.	Игра «Секретное задание».	1
13.	Игра «Я знаю пять названий».	1
14.	Ритмические упражнения с мячом.	1
15.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1
16.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1

17.	Релаксирующие упражнения.	1

18.	Подвижные игры с мячом.	1
19.	Инсценировка песни.	1
20.	Маршировка и пение.	1
21.	Отработка маршевого шага.	1
22.	Упражнения на координацию движений.	1
23.	Игра «Соседи».	1
24.	Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1
25.	Игра «Я знаю пять названий».	1
26.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1
27.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
28.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1
29.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1
30	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты».	1
31.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки»	1
32.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры».	1
33.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры».	1
34.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1
35.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки»	1
36.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты».	1
37.	Танец. «Полька».	1
38.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
39.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1
40.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
41.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
42.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
43.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
44.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1
45.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1

46.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
47.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1
48.	Танец. «Травушка-муравушка».	1
49.	Танец. «Полька».	1
50.	Элемент танца. «Шаг польки».	1
51.	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1
52.	Упражнения ритмической гимнастики. .С мячом.	1
53.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
54.	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом.	1
55.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
56.	Упражнение на связь движений с музыкой.	1
57.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
58.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
59.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
60.	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.	1
61.	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.	1
62.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1
63.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1
64.	Танцы. Круговой галоп.	1
65.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
66.	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1
67.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
68.	Упражнения на координацию движений	1

VII. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности по коррекционному курсу «Ритмика»

Материально – техническое:

-спортивный инвентарь для практических упражнений;
-музыкальный центр;
- коврик;
- настенное зеркало;
- стульчики.

Учебно–методическое:

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классы, под редакцией В.В. Воронковой. – М., Просвещение