

Приложение к адаптированной основной
общеобразовательной программе
основного общего образования
обучающихся легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1
утвержденной приказом директора
МКОУ «Середейская средняя школа»
№63/1-ОД от 30.08.2019

**Рабочая программа
по учебному курсу
«Ритмика»**

Программа по ритмике для обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ;
- Адаптированной основной образовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1) МКОУ «Середейская средняя школа»

Программа по курсу «Ритмика» адаптирована и составлена для детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом уровня обученности школьников, их интеллектуальных, психофизических и возрастных особенностей, максимального развития познавательных интересов, индивидуально-дифференцированного подхода к обучающимся с ограниченными возможностями здоровья. В целях максимального коррекционного воздействия, развития и формирования общеучебных навыков по предмету, в учебном процессе создаются специальные условия обучения детей с ограниченными возможностями здоровья: развитие безбарьерной среды жизнедеятельности и учебной деятельности; использование специальных учебных и дидактических пособий; соблюдение допустимого уровня нагрузки; инновационные коррекционные психолого-педагогические методики и технологии, способствующие реализации данной программы.

Целью данной программы является использование процесса обучения ритмики создание условий для социальной адаптации обучающихся путем повышения их правовой и этической грамотности, создающей основу для безболезненной интеграции в современное общество.

Преподавание ритмики для детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности. Специальные средства воздействия на обучающихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию обучающихся, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

С учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности обучающихся с интеллектуальными нарушениями **основными задачами** ритмики являются:

- обучение школьников умению применять в практической деятельности и повседневной жизни полученные знания и умения;

- оздоровление детского организма через определенные тренировочные упражнения, дающие общеразвивающий и общеукрепляющий эффект физического и психического совершенствования;

- обучение навыкам овладения школой движений;

- развитие координационных способностей (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости);

- содействовать развитию у обучающихся внимания, памяти, мышления, пространственных и временных ориентировок, воспитывать чувства товарищества, навыки культурного поведения, дисциплины.

Средства, необходимые для реализации программы:

Учебно-практическое оборудование: компьютер или ноутбук с возможностью выхода в интернет и подключения к аудиосистеме, колонки, стенка гимнастическая, гимнастическая скамейка, маты гимнастические, мяч набивной, мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, коврик массажный, флажки для выполнения упражнений, спортивные ленты, дорожка разметочная для прыжков, мячи для выполнения упражнений, компрессор для накачивания мячей, спортивный зал, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Объём времени, отводимого на освоение коррекционного курса «Ритмика» – 1 час в неделю, всего – 34 часа в год.

Содержание коррекционного курса «Ритмика»

Содержание уроков ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простых музыкальных инструментах.

Программа содержит **5 разделов**, на каждый из которых отводится определенное количество часов:

1. «Упражнения на ориентировку в пространстве» - 4 часа.
2. «Ритмико-гимнастические упражнения» - 11 часов.
3. «Упражнения с детскими музыкальными инструментами» - 3 часа.
4. «Игры под музыку» - 3 часа.
5. «Танцевальные упражнения» - 13 часов.

Упражнения под музыку – ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданным направлением, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами. Осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер и не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как: мышление, восприятие, память.

Упражнения с предметами (обручами, мячами, лентами, шарами и т.д.) развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения на ориентировку в пространстве – перестроение из колонны по одному в колонну по два, перестроение в шахматном порядке, перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их, перестроение из простых и концентрических кругов в «звездочки», и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из углов в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений, с использованием лент, обручей, скакалок.

Ритмико-гимнастические упражнения – общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы. Наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, 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 из положения стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Возможные сочетания движений ног: выставление вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних, внешних сторонах стоп.

Упражнения на выработку осанки, на коррекцию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед 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 корточках с опущенной головой и руками, постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающего цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами – круговые движения кистью рук (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца к остальным. Движение кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром с постепенным ускорением, с резким изменением темпа плавности движений. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни, определение по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку – упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента. Темповых и динамических изменений в музыке. 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. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения – исполнение элементов плясок, танцев. Упражнения на различие элементов народных танцев: шаг кадрили – три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинистый бег. Подскоки с продвижением назад спиной. Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски:

- Круговой галоп. Венгерская народная мелодия.
- Кадриль. Русская народная мелодия.
- Бульба. Белорусская народная мелодия.
- Узбекский танец. Музыка Р. Триэдра.
- Грузинский танец «Лезгинка».

Тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Упражнения с мячом скакалкой. Построение и перестроение	1
2	Разучивание элементов танцевальной разминки. Наклоны, повороты головы, движения плечами. Упражнение на выработку осанки	1
3	Разучивание танцевальной разминки. Движения рук в разных направлениях. Приседания. Упражнения с мячом	1
4	Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук. Упражнение на выработку осанки	1

5	Повторение ритмической разминки. Упражнение «Буратино» шаги по диагонали. Крестный шаг	1
6	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Танцевальное движение «галоп»	1
7	Повторение танцевальной разминки. Элементы русской пляски. Кружение парами, хороводы в кругу	1
8	Выполнение танцевальной разминки, танцевальные движения. Элементы русской пляски. Пляски с притопами	1
9	Танцевальные движения, игры под музыку. Элементы русской пляски	1
10	Разучивание комплекса упражнений под музыку. Движения «плечики», «чунга-чанга».	1
11	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Выпады, наклоны в сторону. Закрепление комплекса упражнений под музыку	1
12	Упражнения на общее развитие. Наклоны, повороты туловища с предметами. Упражнения со скакалкой	1
13	Повторение комплекса упражнений под музыку, танцевальные движения. Упражнения на расслабления мышц.	1
14	Упражнения с шарами. Музыкальная игра «Праздник». Элементы танца «Менуэт».	1
15	Упражнения в партере, танцевальная импровизация. Повторение комплекса упражнений под музыку. Элементы танца «Менуэт».	1
16	Итоговое занятие. Повторение танцевальных комбинаций. Исполнение самостоятельно. Игра на барабане	1
17	Элементы комплекса общеразвивающих упражнений. Танцевальные комбинации. Подвижная игра с бубном	1
18	Общеукрепляющие упражнения. Разучивание ОРУ с маракасами. Упражнения на расслабления мышц. Танцевальные комбинации	1
19	Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса ОРУ. Музыкальная игра «Разминка танцора»	1
20	Упражнение на координацию движений. Выполнение ОРУ. Элементы танца «Полька»	1
21	Разучивание народных танцев. Элементы белорусского танца. Упражнения со скакалкой	1
22	Разучивание народных танцев. Элементы украинского танца. Упражнения с мячом	1
23	Разучивание народных танцев. Закрепление украинского и белорусского танцев. Повторение элементов польки.	1
24	Упражнения с предметами (с мячом, гимнастической палкой, лентой). Повторение польки	1
25	Упражнения на ориентировку в пространстве. Повторение танцевальных комбинаций.	1
26	Разучивание элементов комплекса ритмико-гимнастических общеразвивающих упражнений. Упражнения со скакалкой	1
27	Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения под музыку. Разучивание комплекса ритмико-гимнастических общеразвивающих упражнений. Упражнения с лентой.	1
28	Выполнение комплекса ритмико-гимнастических общеразвивающих упражнений. Упражнения с мячом. Разучивание танцевальных комбинаций.	1
29	Разучивание комбинации венгерского танца. Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1

30	Повторение и закрепление венгерского танца. Упражнения со скакалкой	1
31	Упражнения на ориентировку в пространстве. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1
32	Разучивание музыкальной игры «Мячики». Упражнения с мячом	1
33	Музыкальные игры. Упражнения на релаксацию	1
34	Повторение комплекса ритмико-гимнастических общеразвивающих упражнений. Подведение итогов	1

Сведения о планируемых результатах освоения программы

В результате изучения курса ритмики, обучающиеся должны знать:

- способы и особенности движений, передвижений;
- основные сведения о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении ритмических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- основы личной гигиены, режима дня, влияния разнообразных ритмических движений, физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- причины травматизма на занятиях ритмики.

В результате изучения курса ритмики обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических, ритмических упражнений на развитие координации, гибкости, скорости, силы;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий ритмикой;
- правильно и быстро находить темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движениях ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- четко и организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых танцев.