


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Администрация Минусинского района
МКОУ Городокская СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Г.С. Корнева

«Согласовано»

Заместитель директора
школы по УВР


И.Н. Якушева
«29» 08 2023г.

«Утверждено»

Директор


О.А. Гаас

приказ № 03-03-214 от

« 30 » 08 2023г.



Рабочая программа
(по коррекционному курсу)
Яковлевой Кристины Олеговны

«Ритмика»

5 класс

с. Городок

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» для обучающихся 5 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом МОиН РФ № 1599 от 19 декабря 2014г.);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утверждена приказом Министерством просвещения РФ от 24.11.2022 N 1026);
- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ Городокской СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Г.С. Корнева (вариант 1).

Цели изучения предмета: развитие двигательной активности обучающегося в процессе восприятия музыки.

Задачи:

1. Коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности
2. Развитие общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве
3. Укрепление здоровья
4. Формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
5. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков
6. Развитие чувства темпа и ритма, координации движений

Общая характеристика учебного предмета

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с интеллектуальными нарушениями, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья обучающихся с интеллектуальными нарушениями, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В

процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс. Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словеснологической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет Ритмика входит в предметную область Физическая культура и изучается в 5 классе в количестве 68 часов (2 часа в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

1) правильно сидеть или стоять во время урока;

2) с помощью учителя, товарища включаться в учебную деятельность;

3) понимать причины собственного успеха в учебной деятельности;

4) владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия

Содержание учебного предмета

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

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег (с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка). Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения

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). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). 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 полу пальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, похлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц.

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

Упражнения с музыкальными инструментами.

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное 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 инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

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, мало контрастных 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. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

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, подбоченившись 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.

Календарно-тематическое планирование для 5-х классов

№п/п	Тема	Кол во часов
1-2	Теоретические сведения	2
3-4	Понятие о ритме движения и музыки	2
5-6	Специальные ритмические упражнения	2
7-8	Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	2
9-10	Упражнения на связь движений с музыкой.	2
11-12	Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	2
13	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
14-15	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой	2
16	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1
17	Подготовительные упражнения к танцам. Полуприседания	1
18	Подготовительные упражнения к танцам.	1
19	Упражнения для ступни	1
20	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Чиж в клетке.	1
21	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Кот и мыши.	1
22	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.	1
23	Упражнения ритмической гимнастики Гимнастической палкой.	1
24-25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	2
26-27	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	2
28-29	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух	2

	ногах и махами рук с одновременным расслаблением	
30-32	Координационные движения, регулируемые музыкой.	3
33-34	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	2
35-36	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп)	2
37	Танцы. Круговой галоп.	1
38-40	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	3
41	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1
42-43	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	2
44-45	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	2
46-47	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	2
48-49	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	2
50-51	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	2
52-53	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	2
54-55	Подготовительные упражнения к танцам.Вставание на полупальцы.	2
56-57	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	2
58	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей	1
59	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	1
60	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
61-62	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения	2
63-64	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождение	2
65-66	Перестроение из кругов в звездочки и карусели	2
67-68	Перестроение в круг из шеренги, цепочки	2

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	<i>Физическая подготовка</i>	
	Маты гимнастические	1
	Мяч набивной (1 кг)	3
	Мяч малый (теннисный)	1
	Скакалка гимнастическая	1
	Палка гимнастическая	4
	Обруч гимнастический	2
3	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
	Мячи баскетбольные	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	1
	Фишки	6
4	<i>Средства доврачебной помощи</i>	
	Аптечка медицинская	1
5	Спортивный зал игровой	1
6	Кабинет учителя	1
7	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1