

ГОУ РК С (К) ШИ №2 с.Усть-Кулом

Рекомендована методическим
объединением

Руководитель МО: Есева.И.Е.

Протокол № _____ «__» _____ 2022__ г.

Утверждено:

Директор школы

Елькин А.Н. _____

Приказ № _____ от «__» _____ 2022__ г.

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Опариной Е.Н.

«__» _____ 20__ г.

ПРОГРАММА

коррекционного курса

«Ритмика»

основное общее образование

Усть-Кулом

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3-4
2. Общая характеристика.....	4-5
3. Место учебного предмета в учебном плане.....	5
4. Личностные и предметные результаты.....	5-6
5. Содержание учебного предмета.....	6-9
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.....	10-12
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса	13

Пояснительная записка

Программа составлена учителем физической культуры Гуляевой Н.В. на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утверждена директором школы – интерната
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утвержден приказом Минобрнауки России № 1599 от 19. 12. 2014 г.
- Учебного плана образовательного учреждения. Утвержден директором школы – интерната
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) **ОДОБРЕНА** решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

Срок реализации – 1 год

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это, в свою очередь, затрудняет включение ребенка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вместе с тем, Российская дефектология (как правопреемница советской) руководствуется теоретическим постулатом Л. С. Выготского о том, что своевременная педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребенка с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей.

Основная цель изучения коррекционного курса: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности

Общая характеристика учебного предмета

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

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.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей», движения к определённой цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нём.

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

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать её характер (весёлая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приёмы движений и характер упражнений.

Движения под музыку оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, её ритмическая

структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Место учебного предмета в учебном плане

Продолжительность изучения учебного предмета «Ритмика» составляет в 5- классе 34 учебные недели, по 2 часа в неделю, 68 часов в год, в 6 классе- 34 учебные недели, по 2 часа в неделю, 68 часов в год, в 7 классе-34 учебные недели, по 2 часа в неделю, 68 часов в год

Личностные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять лечебную физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Результаты обучения в течение учебного года фиксируются в разработанных педагогом самостоятельно листах достижений ученика, составленных согласно программе коррекционного курса. Листы достижений вкладываются в классный журнал. В конце учебного года по итогам освоения учащимися программы в классном журнале (бумажный и электронный вариант) выставляются следующие отметки: «зачет (з)» - учащийся освоил программу, «незачет (н/з)» - учащийся не освоил программу.

Содержание учебного предмета

Программа по ритмике состоит из следующих разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами
4. Игры под музыку
5. 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 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 в конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико – гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально – двигательных навыков. В раздел ритмико – гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально – двигательный образ.

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков чёткого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хороводного шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего – с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся закрепляют основные виды танцев (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменный шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Упражнения на ориентировку в пространстве

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с различными заданиями

Построение в колонны по 2, 3, 4.

Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой – на шаг назад.

Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение сложных движений с предметами и без.

Ритмико – гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, повороты и круговые движения головы.

Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки).

Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук.

Приседания с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание.

Круговые движения ступни, голени

Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону, назад

Перелезание через сцепленные руки, через гимнастическую палку.

Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Повторение движений за учителем. Упражнения на расслабление мышц.

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне, игра несложных музыкальных произведений на детском пианино.

Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Золотые ворота». «Третий лишний». «Две лягушки». «Кто первый». «Танцевальная эстафета». «День и ночь». «Море волнуется», разучивание музыкальных физминуток.

Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе 4-5-6 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полу присядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, подскоки, ковырялочка. Разучивание движений современного танца.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
С УКАЗАНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
(5 класс)**

№ Урока	Тема и содержание	Виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках гимнастики	Беседа, инструктаж	1
2	Перестроение в колонну по два, три, четыре	Выполнение движений.	1
3	Построение в шахматном порядке	Выполнение движений	1
4-6	Выполнение сложных движений с предметами и без	Выполнение движений	3
7-10	Разминка. Гимнастика, упражнения на координацию	Выполнение движений	4
11-14	Упражнения на осанку	Выполнение комплекса упражнений	4
15-17	Упражнения на координацию движений	Основной шаг по одному, в парах.	3
18-23	Ритмическая гимнастика		6
24-26	Разминка. Ритмический рисунок	Закрепляются знания и навыки.	3
27-35	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию	9
36-40	Игра на музыкальных инструментах	Выполнение танцевальных движений	5
41-47	Музыкальные игры	Выполнение движений	7
48-55	Танец: «Московская кадрили»	Разучивание движений	8
56-63	Современный танец	Разучивание движений	8
64-68	Музыкальные физминутки	Разучивание движений	5

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
С УКАЗАНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
(6 класс)**

№ Урока	Тема и содержание	Виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках гимнастики	Беседа, инструктаж	1
2-3	Построения и перестроения	Выполнение движений	2
4-6	Выполнение сложных движений	Выполнение движений	3
7-11	Гимнастика, упражнения на координацию.	Выполнение движений	5
12-14	Упражнения для укрепления осанки	Выполнение комплекса упражнений	3
15-17	Упражнения на профилактику плоскостопия	Выполнение комплекса упражнений	3
18-23	Ритмическая гимнастика	Выполнение движений	6
24-26	Ритмический рисунок	Закрепляются знания и навыки	3
27-35	Общеразвивающие упражнения с мячами	Упражнения на координацию	9
36-40	Игра на музыкальных инструментах	Выполнение танцевальных движений	5
41-50	Музыкальные игры	Выполнение движений	10
51-55	Танец: «Вальс»	Разучивание движений	5
56-63	Музыкальные физминутки	Разучивание движений	8
64-68	Современный танец	Разучивание движений	5

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
С УКАЗАНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
(7 класс)**

№ Урока	Тема и содержание	Виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках гимнастики	Беседа, инструктаж	1
2-3	Построения и перестроения	Выполнение движений	2
4-6	Выполнение сложных движений	Выполнение движений	3
7-11	Гимнастика, упражнения на координацию, ориентировку в пространстве	Выполнение движений	5
12-14	Упражнения с предметами для укрепления и формирования правильной осанки.	Выполнение комплекса упражнений	3
15-17	Упражнения на профилактику плоскостопия	Выполнение комплекса упражнений	3
18-23	Ритмическая гимнастика	Выполнение движений	6
24-26	Инсценирование музыкальных произведений	Разучивание и выполнение движений	3
27-35	Современный танец	Выполнение движений	9
36-40	Игра на музыкальных инструментах	Выполнение и разучивание движений	5
41-50	Музыкальные игры	Выполнение движений	10
51-55	Коми народный танец	Разучивание движений	5
56-63	Музыкальные физминутки	Разучивание движений	8
64-68	Современный танец	Разучивание движений	5

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Технические средства обучения:

ноутбук,
USB носитель,
музыкальный сборник: «Детские песни», «Барбарики», «Непоседы», «Семицветики», «Волшебники двора», «Великан», современные исполнители и.т. д.

Средства обучения:

Музыкальные инструменты (деревянные ложки, детское пианино, трещотки, погремушки, килофон)
Скакалки
Мячи
Флажки
Обручи

Учебно – методический комплекс по предмету

1. Е. Кутузова, С. Коваленко, И. Шарифуллина. «Ку-ко-ша» Танцевальноигровое пособие для музыкальных руководителей. Санкт – Петербург, 2009
2. Г.Ф. Вихарева. Осенние картинки. Песни, хороводы, игры и пляски для детей
3. Сергей и Екатерина Железновы. Аудио-пособие. Веселая логоритмика. Азбука – потешка. Учебное пособие.
4. Погорельский Ю.М. «Сценарии детских музыкальных представлений» Москва «Литера» 2004 г
5. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников» Москва «ГНОМ и Д» 2003 г.
6. Власенко О.П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах
7. А. И. Буренина. Коммуникативные танцы для детей. Учебное пособие по музыкально-ритмическому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста.
8. Интернет-ресурсы