

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»**

**Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей биологии
/протокол № 1
от 27.08.2021 года**

**Согласовано
на заседании
методического
совета школы
/протокол № 1
от 30.08.2021 года**

**Утверждено
приказом
№ 185/1 -ОД
от 31.08.2021 года**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по коррекционному курсу «Ритмика»
для обучающихся с ОВЗ (в соответствии с ФГОС обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями))

для 5 класса

Михайловой Натальи Анатольевны

на 2021 – 2022 учебный год

**с. Боково
2021 год**

1) Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмике для обучающихся с ОВЗ (обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 5 класса на 2021-2022 учебный год составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598)
- Основной образовательной программы начального общего образования/основного общего образования МАОУ «Викуловская СОШ № 1», в том числе учебного плана МАОУ Викуловская СОШ №1» на 2021-2022 учебный год;
- Положения о составлении рабочих программ МАОУ «Викуловская СОШ №1»;
- Авторской программы примерной адаптированной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью; «Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида» под редакцией Воронковой В.В. (Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 2-е издание, 2012 год).

Цель программы — формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Формирование культуры общения между собой и окружающими
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основы музыкальной культуры
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Преподавание коррекционной ритмики имеет большое значение для детей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Специфические средства воздействий на учащихся, свойственные коррекционной ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников. Одним из компонентов комплексной коррекционно-педагогической работы являются занятия по коррекционной ритмике.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

2) Общая характеристика учебного предмета «Ритмика».

Программа ритмики состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»;

«Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «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 пояс. 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, 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 корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

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

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

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.

3) Место учебного предмета «Ритмика» в учебном плане;

Ритмику изучают в 5 классе 1 час в неделю 34 учебных недели, 34 часа в год.

4) Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Ритмика».

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по коррекционной ритмике являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по коррекционной ритмике являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий коррекционной ритмикой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по коррекционной ритмике являются следующие умения:

- планировать занятия коррекционными упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- представлять коррекционную ритмику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия коррекционной ритмикой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

5)Содержание учебного предмета «Ритмика»

Тема, раздел	Содержание темы, раздела
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

	<p>музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные 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 корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).</p>
<p>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</p>	<p>Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.</p>
<p>Игры под музыку</p>	<p>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. Игры под музыку</p>
<p>Танцевальные упражнения</p>	<p>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</p>

	<p>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.</p>
--	---

б) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	Беседа- обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Рассказ по плану
2	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
3	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
4	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 2.Короткой скакалкой.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
5	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Рассказ по плану Танцевальные движения
6	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
7	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения

8	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Рассказ по плану
9	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Рассказ по плану
10	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
11	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скакалкой.	Знакомство с свойствами воды Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
12	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
13	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
14	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
15	Танцы. Круговой галоп.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
16	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
17	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
18	Упражнения ритмической гимнастики	обсуждение

	1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	Работа с текстом Выполнение практических заданий Рассказ по плану Танцевальные движения
19	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Рассказ по плану
20	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
21	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Рассказ по плану
22	. Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
23	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
24	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	Презентация Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
25	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1 «Пустое место». 2 «Мяч в воздухе» 1 «Отбивай мяч». 2 «Вороны и воробьи».	Презентация Танцевальные движения Выполнение практических заданий
26	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	Образец Презентация Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Рассказ по плану
27	Специальные ритмические упражнения.	Презентация

	Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	Беседа Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
28	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Гимнастической палкой.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
29	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	Рассказ Презентация Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
30	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Вставание на полупальцы.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
31	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
32	Танцы. «Полька».	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Танцевальные движения
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1 «Космонавты».	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Игра
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 2 «Лиса и куры». 3 «Охотники и утки»	Беседа - обсуждение Работа с текстом Выполнение практических заданий Игра

7) Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Коррекционные занятия проводятся в просторном зале, оснащённом всем необходимым инвентарем:

1. Музыкальный центр (магнитофон), ноутбук, бубны, погремушки, свистульки, маракасы
- деревянные ложки, скакалки, мячи, обручи, флажки, шнуры.