

Рабочая программа по учебному курсу «Ритмика» 5 –6 классы
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмико-гимнастические упражнения», «Упражнения с детскими музыкальными инструментами», «Игры под музыку», «Танцевальные упражнения». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под музыку;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- развитие двигательных качеств на программном материале, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Основой программы является музыкально - ритмический материал, который, с одной стороны, представляет основы музыкально-двигательной деятельности, а с другой – содержание, отобранное и проверенное многолетней педагогической практикой, подтвердившей необходимость занятий ритмикой для успешного развития личности обучающихся.

В раздел **ритмико-гимнастических упражнений** входят упражнения на ориентировку в пространстве. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба, бег, перестроения с образованием круга, шеренги, движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Общеразвивающие упражнения формируют красивую осанку, дают возможность согласовывать движения с характером музыки (веселая, грустная), средствами музыкальной выразительности (темпом, динамикой, регистром), развивают способность переживать содержание музыкального образа, что позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Упражнения с предметами – развивают ловкость, точность движений. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, формируют активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Основная цель упражнений на координацию движений – научить согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения на расслабление мышц помогают снятию мышечного напряжения. Рекомендуется проводить в игровой форме (изобразить маятник, заводную куклу, имитация стряхивания воды с пальцев).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития подвижности пальцев, умения соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности вызывает у обучающихся живой эмоциональный интерес, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие. С помощью музицирования на детских музыкальных инструментах формируются все компоненты музыкального слуха: тембровый, динамический, ритмический, мелодический.

Игры под музыку являются важным средством сенсорного развития, в частности развития у обучающихся слуховых ощущений. Они обогащают воспитанников новыми впечатлениями, развивают у них инициативу, способность к восприятию и различению основных свойств музыкального вкуса, формируют умение создавать музыкально-двигательный образ, ориентироваться в пространстве, помогают в формировании чувства коллективизма, взаимопомощи, дисциплинированности.

Особенностью раздела «Танцевальные упражнения» является то, что обучению танцам предшествует работа по формированию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения (простой хороводный шаг связан со спокойной русской мелодией, а топающий – с плясовой). Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками заставляет ходить бодрее, энергичнее. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела носят не только развивающий характер, но и познавательный. Разучивая движения, обучающиеся знакомятся с их названиями (хороводный шаг, топающий шаг, притоп)

Особенностью организации учебного процесса по данному курсу является непрерывная повторяемость полученных навыков и умений, возвращение к ним на последующих уроках, использование на более сложном материале, включение в них новых элементов, а следовательно, их развитие и совершенствование.

Успех в обучении ритмике обучающихся класса зависит, с одной стороны – от учета трудностей и особенностей овладения ими музыкально-ритмической деятельностью, а с другой – от учета их психофизических способностей. Состав класса разнороден, поэтому трудности и потенциальные возможности каждого обучающегося своеобразны. В данном курсе имеет место дифференциация учебных требований к разным категориям обучающихся по степени их обучаемости.

Принципы, используемые на уроках ритмики, следующие:

1. Дидактические принципы:

- доступности обучения (обучение на уровне возможностей обучающихся);
- наглядности (иллюстрации, образцы движений, видеозаписи танцевальных композиций);
- индивидуального и дифференцированного подхода, которые предполагают учет особенностей развития высших психических функций и музыкально-двигательных способностей;
- систематичности и последовательности (при изучении нового используются навыки и умения, приобретенные ранее);
- связь с жизнью (при знакомстве с новым материалом опираться на имеющийся жизненный опыт обучающихся - предметы и образы окружающего мира, знания, полученные на других предметах);

2. Принципы коррекционно - развивающего сопровождения:

- развитие динамичности восприятия (задания по степени нарастающей трудности, многократной повторяемости с элементами новизны, смена видов деятельности);
- принцип продуктивной обработки информации (от простого упражнения к концертному исполнению сложного танцевального произведения);
- развития и коррекции высших психических функций: (активизация слухового восприятия через музыкально-дидактические игры, исполнение различных упражнений на ориентировку в пространстве, координации движений)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате реализации программы обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью: **предметных результатов.**

Эти результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматривают как одна из составляющих при оценке итоговых достижений АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> – представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; – выполнение не сложных упражнений под руководством учителя; – знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение; – выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; – представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; – взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; – знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. – выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; – понимание простейших музыкальных понятий (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка); определять музыкальные жанры: танец, марш, песня. 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне; – развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки); – развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; – согласовывание музыки и движений; – самостоятельное выполнение комплексов упражнений; – владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); – выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; – подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. – совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; – оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; – знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; – знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; – знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

Личностные результаты:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**5 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в шахматном порядке.	1
2	Перестроение из колонны.	1
3	Перестроение из круга в звездочки.	1
4	Выполнение упражнений с предметами.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения.	2
6	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2
7	Упражнения на выработку осанки.	2
8	Упражнения на координацию движений.	2
9	Упражнения на сложную координацию движений с предметами.	2
10	Составление ритмичных рисунков.	1
11	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.	1
12	Повторение ритмичных рисунков.	1
13	Упражнения на расслабления мышц.	2
14	Упражнения на расслабления мышц. Игры на расслабление мышц.	1
15	Упражнения на расслабления мышц. Игры на расслабление мышц.	1
16	Упражнения для кистей рук в разном темпе.	2
17	Игра на бубне (несложная мелодия)	1
18	Отстукивание сложных ритмических рисунков при помощи ложек.	1
19	Самостоятельная передача ритмического рисунка.	1
20	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.	1
21	Передача игровых образов при инсценировке песен.	1
22	Составление танцевальных композиций.	1
23	Подвижные игры с пением.	1
24	Инсценирование музыкальных сказок и песен.	1
25	Танцевальный шаг, пружинящий бег.	1
26	Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение из колонны.	1
2	Перестроение из колонны в круги.	2
3	Перестроение из круга в карусели.	2
4	Выполнение упражнений с предметами.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения.	2
6	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2
7	Упражнения на выработку осанки.	2
8	Упражнения на координацию движений.	2
9	Упражнения на сложную координацию движений с предметами.	2
10	Составление сложных ритмичных рисунков.	2
11	Самостоятельное составление ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.	2
12	Повторение ритмичных рисунков.	2
13	Упражнения на расслабления мышц.	1
14	Упражнения на расслабления мышц. Игры на расслабление мышц.	1
15	Упражнения на расслабления мышц. Игры на расслабление мышц.	1
16	Выполнение ритмичных движений.	1
17	Выполнение ритмичных движений с различным характером музыки.	1
18	Передача игровых образов при инсценировке песен.	1
19	Имитационные игры.	1
20	Подвижные игры с пением.	1
21	Подвижные игры с речевым сопровождением.	1
22	Танцевальный шаг, широкий бег	1
23	Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1