

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО
естественно-
математического цикла
МКОУ «Александровская
СОШ»
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.
Руководитель ШМО
Степанова Л.Н. _____

СОГЛАСОВАНО

Заседание методического
совета МКОУ
«Александровская СОШ»
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.
Зам. директора по УР
Астапова И.Л. _____

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 53
от «30» августа 2023 г.
Директор МКОУ
«Александровская СОШ»
МО «Братский район»
Астапова Л.Н. _____

Рабочая программа
учебного предмета
«РИТМИКА»
для обучающихся 7 класса
с задержкой психического развития

срок реализации: один год

Предметная область: «Физическая культура»

Разработал: Фадеенко М.Ю.,
учитель физической культуры

с. Александровка, 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)» для учащихся 7 класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обучающихся по программе с задержкой психического развития (ЗПР) разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО МКОУ «Александровская СОШ» в соответствии с ФГОС ООО.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) в коррекционно-развивающей области.

Преподавание ритмики в общеобразовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с задержкой психического развития (ЗПР) средствами музыкально-ритмической деятельности.

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.

Цель программы обучения:

- осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.
- использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

Задачи:

- способствовать коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности;
- ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать; последовательность выполнения задания;
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;
- развивать у учащихся речь, художественный вкус;
- укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

Общая характеристика учебного предмета.

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Легкая умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения

головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, от задач укрепления здоровья обучающихся с легкой умственной отсталостью (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), словесно-логической (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.

Рабочая программа «Ритмика (адаптивная)» для учащихся 7 класса рассчитана на 34 часов (1 час в неделю) в соответствии с учебным планом МКОУ «Александровская СОШ». Срок реализации программы – 1 год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).

Упражнения с музыкальными инструментами.

Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Упражнения на детских музыкальных инструментах.

Игры под музыку.

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.

Инсценированные доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Танцевальные упражнения.

Повторение элементов танца по программе для 6 класса. Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, лёгкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате будут сформированы следующие личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире

развитие танцевальных навыков,

- развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,
- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,
- способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

Получит возможность научиться

- целеустремленность и настойчивость в достижении цели

Познавательные

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы и бега

Получит возможность научиться

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы и бега в соответствии с характером и
- построением музыкального отрывка;

Коммуникативные

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его
- участников;

Получит возможность научиться

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкальнотворческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

7 класс

Минимальный уровень: уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
выполнять все игровые и плясовые движения по подражанию.

Достаточный уровень: ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями;

уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Упражнения на ориентирование в пространстве					
1.1	Упражнения на ориентирование в пространстве	5		5	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения					
2.1	Ритмико-гимнастические упражнения	11		11	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		11			
Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами					
3.1	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3		3	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Игры под музыку					
4.1	Игры под музыку	8		8	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		8			
Раздел 5. Танцевальные упражнения					
5.1	Танцевальные упражнения	7		7	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т.Б. на уроках. Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Упражнения с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Марш по периметру зала.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Ритмические упражнения с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Ритмические упражнения с скакалкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Подвижные игры с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Игра «Я знаю пять названий».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Игра «Секретное задание».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Прохлопывание ритма песен.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Передача характера музыки в движении.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Т.Б. на уроках. Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

18	Подготовительные упражнения к танцам.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Разучивание элементов танца «Полька».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Разучивание элементов танца «Полька».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Инсценировка песни.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Маршировка и пение.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Отработка маршевого шага.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Марш с перестроением в колонну по два.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Упражнения на координацию движений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Упражнения на координацию движений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Танцевальные элементы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Подвижные игры с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049304

Владелец Астапова Людмила Николаевна

Действителен с 24.09.2023 по 23.09.2024