

Рабочая программа
по учебному предмету
ритмика
5 класс

Программа составлена
Макаровой К.А.
учителем физической культуры

г. Боровичи
2024 г.

Пояснительная записка к рабочей учебной программе

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 2 июля 2021 года, Приказом Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего, основного общего, среднего общего образования с действующими изменениями и дополнениями, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Приказом Министерства просвещения РФ от 11 декабря 2020 г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся», Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. №1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», а также Уставом общеобразовательной организации и другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель: осуществление коррекции недостатков психического и физического развития детей с умственной отсталостью средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи:

- Развивать умение слушать музыку, выполнять под музыку различные движения,
- Развивать координацию движений, чувства ритма, темпа, корректировать общую и речевую моторику, пространственную ориентировку;
- Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;
- Овладевать музыкально-ритмической деятельностью, в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- Овладевать различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- Формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- Корректировать имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;
- Формировать правильную осанку;
- Развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
- Развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие

Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи:

- 1) повышение физиологической активности органов и систем организма;
- 2) укрепление и сохранение здоровья
- 3) активизация защитных сил организма ребенка;
- 4) коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышения или занижения самооценки, нарушения координации движений, гиподинамии и пр.);
- 5) обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- 6) коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

7) профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;

Образовательные задачи:

- 1) формировать необходимые двигательные навыки,
- 2) обучение технике правильного выполнения ритмических упражнений;
- 3) формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- 4) развивать музыкальный слух и чувство ритма.
- 5) освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;

Коррекционно-развивающие задачи:

- 1) способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала
- 2) оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- 3) формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- 4) развитие пространственно-временной дифференцировки;

Воспитательные задачи:

- 1) способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса;
- 2) развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.
- 3) воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- 4) воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;

Воспитательный потенциал предмета «Ритмика» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- инициирование и поддержку самостоятельной деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских заданий, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельной работы теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний;
- использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения.

Основные методы и методические приемы:

- метод формирования знаний;
- метод обучения двигательным действиям;
- метод развития физических способностей;
- игровой метод;
- метод психического регулирования;
- метод формирования познавательной деятельности.

Принципы обучения:

- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности;
- принцип развивающей направленности;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности;
- принцип целостности;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации;
- принцип сотрудничества с семьей (с воспитательской службой).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Минимальный уровень:

- Находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером построением музыкального отрывка;
- Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- Выполнять упражнения на координацию движений;
- Составлять несложные танцевальные композиции;
- Выполнять танцевальную композицию с предметами;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- Демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- Применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке ритмики

Достаточный уровень:

- Правильно и быстро находить нужны темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- Чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки;
- Быстро выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- Быстро выполнять упражнения на координацию движений;
- Сохранять дистанцию во всех видах перестроений;
- Выполнять перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их
- Быстро составлять несложные танцевальные композиции;
- Объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника;
- Доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по 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;

- владение навыками коммуникации и принятыми и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие адекватных представлений о собственных способностях.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по 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;
- 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 из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Тематический план

№	Содержание	5 класс (кол-во часов)
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	8
2	Ритмико-гимнастические упражнения	7
3	Игры под музыку	7
4	Танцевальные упражнения	12
	Всего часов	34

Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: " Упражнения на ориентировку в пространстве ", " Ритмико-гимнастические упражнения ", " Упражнения с детскими музыкальными инструментами ", " Игры под музыку ", " Танцевальные упражнения ". В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

В разделе «Упражнения на ориентировку в пространстве» предоставлены следующие практические знания: 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 concentрических кругов в звездочки 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.

В разделе ритмико-гимнастические упражнения:

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, 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 вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.

Упражнение 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 сопущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

В разделе «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. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

В разделе «Танцевальные упражнения»:

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.