

Рабочая программа
по учебному предмету
ритмика
7 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», 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 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:**
Развивать умение слушать музыку, выполнять под музыку различные движения;
- развивать координацию движений, чувства ритма, темпа, корригировать 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 свое место в строю и входить в зал под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки с помощью педагога;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круги и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя

Достаточный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; – различать основные характерные движения некоторых народных танцев;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами)

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; – развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Метапредметные результаты:

- 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	8 класс (кол-во часов)
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения	14
3	Координация движений, регулируемых музыкой	3
3	Игры под музыку	6
4	Танцевальные упражнения	7
	Всего часов	34

Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: " Упражнения на ориентировку в пространстве ", " Ритмико-гимнастические упражнения ", «Координация движений, регулируемых музыкой», " 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: Самостоятельно занимать правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполнять перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентироваться в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.

В разделе ритмико-гимнастические упражнения:

Общеразвивающие упражнения

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

В разделе «Координация движений, регулируемых музыкой»: Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков.

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, малокоонтрастных 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.

В разделе «Танцевальные упражнения»: Выполнение элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками по показу и по словесной инструкции учителя. Исполнение притопов одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Изучение базовых движений аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); Все упражнения делаются только с правой или только с левой ноги. Ведущая нога, допустим, правая, делает ход вперед, а потом вправо. Такое же движение проводим с левой.