

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Рассмотрено на заседании Педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2023г.	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР _____Карасевич Е.Г.. от 30. 08.2023г	УТВЕРЖДЕНО: Директор МКОУ «СОШ №7» _____Пашков А.А. Приказ №233/01-12 от 31. 08.2023г
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности для обучающихся с ОВЗ
Направление: спортивно - оздоровительное
«РИТМИКА»
5А-9А классов

Срок реализации программы: 1 год

Составитель
учитель физической культуры
Видничук Е.А.

с. Пелагиада, 2023-2024 г

Пояснительная записка

В системе внеурочной деятельности для обучающихся с ОВЗ «Ритмика», направление спортивно-оздоровительное, проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с умственной отсталостью, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, от задач укрепления здоровья умственно отсталых учащихся, 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.

Адаптированная рабочая программа по ритмике для 5А-9А классов составлена на основе «Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VII вида».

Преподавание ритмики специальном (коррекционном) классе обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

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

Место предмета в учебном плане:

Занятия по данной программе проводятся в форме урока. На изучение предмета «Ритмика» отводится в 5А-9А классах 34 часа (1 час в неделю в каждом классе). На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, только дифференцированный подход в обучении.

Программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программа определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся по программе VIII вида. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на

коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

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 курса:

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

Физкультура. Формирование и совершенствование двигательных умений, воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Музыка и пение. Умение слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивать способность переживать содержание музыкального образа. Движения под музыку оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создает благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Межпредметные связи в учебном процессе обеспечивают лучшее понимание школьниками изучаемого материала.

Содержание учебного предмета

5А-9А класс (34 часа- 1 час в неделю)

Программа 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 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. Ходьба с отображением длительности нот.

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 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 знаменитой 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. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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. **Содержание учебного предмета**

Тематическое планирование 5А-9А класс 34 часа

№п/п	Тема	Кол-во часов.
------	------	---------------

1.	ТЕОРИТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ	4
2.	УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ	1
3.	РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	14
6.	УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ	4
7.	ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ	5
8.	ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	6
	Итого	34

Календарно – тематическое планирование 5А-9Акласс

№п/п	Тема	Кол-во часов.	Дата
1.	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1	
2.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1	
3.	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1	
4.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 2.Короткой скакалкой.	1	
5.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1	
6.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1	
7.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чиж в клетке. 2.Кот и мыши.	1	
8.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1	
9.	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1	
10.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1	
11.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скакалкой.	1	
12.	Упражнения ритмической гимнастики.	1	

	1.Гимнастической палкой.		
13.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	1	
14.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1	
15.	Танцы. Круговой галоп.	1	
16.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.	1	
17.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1	
18.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1	
19.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1	
20.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
21.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
22.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1	
23.	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1	
24.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1	
25.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место».2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч».2. «Вороны и воробьи».	1	
26.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
27.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
28.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1	
29.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
30.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полу пальцы.	1	
31.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	
32.	Танцы.«Полька».	1	
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты».	1	

34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры».	1	
	Итого	34	