

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Онор
муниципального образования городской округ «Смирныховский»
Сахалинской области

Утверждена
приказом директора
от «29» августа 2024 г. № 164
Т.Н. Сковородко

Рабочая программа
коррекционного занятия
«Ритмика»
для обучающихся по адаптированной программе
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
5 класс

Планируемые результаты освоения коррекционного занятия ритмика для обучающихся с умственной отсталостью (ИН), 5 класс.

Личностные результаты:

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задачи обеспечивающими становление социальных отношений, обучающихся в различных средах.

- 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, она сущнонеобходимом 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.

Предметные:

- правильно сидеть или стоять во время урока;
- с помощью учителя, товарища включаться в учебную деятельность;
- понимать причины собственного успеха в учебной деятельности;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

Минимальный уровень: представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение несложных упражнений под руководством учителя;
- знание основных правил по ведению 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;
- 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;

➤ понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка); определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень:

➤ выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне; развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);

➤ развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение;

➤ согласовывать музыку и движение;

➤ Самостоятельное выполнение комплексов упражнений;

➤ 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 сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

➤ 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;

➤ Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

➤ Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

➤ Ощущать смену частей музыкального произведения в двух частной форме с малокоонтрастными построениями;

➤ Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;

➤ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

➤ повторять любой ритм, заданный учителем;

➤ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

Содержание программы

Содержание учебного предмета 5 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 звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии и 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 вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, 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. По очерёдные 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 знакомой 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.

Тематическое планирование

5 класс

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Тема			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве. (6 ч.)					
1.	Теоретические сведения.				1
2.	Понятие о ритме движения и музыки.				https://www.horeograf.com/d1
3.	Специальные ритмические упражнения.				https://www.horeograf.com/d
4.	Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.				https://www.horeograf.com/d
5.	Упражнения на связь движений с музыкой.				https://www.horeograf.com/d
6.	Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.				https://www.horeograf.com/d
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения. (15 ч.)					
7.	Упражнения ритмической гимнастики 1. Без предметов. 2. Короткой скакалкой.				
8.	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой.				https://www.horeograf.com/d
9.	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Полуприседания. 2. Упражнения для ступни.				https://www.horeograf.com/d
10.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Чижив клетке. 2. Кот и мыши.				https://www.horeograf.com/d
11.	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой.				https://www.horeograf.com/d
12.	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.				https://www.horeograf.com/d
13.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.				https://www.horeograf.com/d
14.	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Короткой скакалкой.				https://www.horeograf.com/d
15.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.				https://www.horeograf.com/d

16.	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Выставление ноги на носок.				https://www.horeograf.com/d
17.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).				https://www.horeograf.com/d
18.	Танцы. Круговой галоп.				https://www.horeograf.com/d
19.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Салки, руки на стену.				https://www.horeograf.com/d
20.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.				https://www.horeograf.com/d
21.	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой.				https://www.horeograf.com/d
Раздел 3 Упражнения с музыкальными инструментами (6 ч.)					
22.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.				https://www.horeograf.com/d
23.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).				https://www.horeograf.com/d
24.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.				https://www.horeograf.com/d
25.	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Без предметов. 2. С мячом.				https://www.horeograf.com/d
26.	Элементы танцев. 1. Хороводный шаг. 2. Шаг польки.				https://www.horeograf.com/d
27.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».				https://www.horeograf.com/d
Раздел 4. Танцевальные упражнения. (7 ч.)					
28.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.				https://www.horeograf.com/d
29.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.				https://www.horeograf.com/d
30.	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Гимнастической палкой.				https://www.horeograf.com/d
31.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.				https://www.horeograf.com/d

32.	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Вставание на полупальцы.				https://www.horeograf.com/d
33.	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три при топа.				https://www.horeograf.com/d
34.	Итоговое занятие				https://www.horeograf.com/d