

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Еловская средняя общеобразовательная школа**

Согласовано
на методическом объединении
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Ритмика

6 класс

Составил:
педагог – психолог
Терентьева Н.В.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа «Ритмика» составлена на основании программы образования учащихся с легкой умственной отсталостью.

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.

Место предмета в учебном плане:

Занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 мин). На изучение предмета «Ритмика» отводится 1 час в неделю. Программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программа определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности детей. 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 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:

- способствовать коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами 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.

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

Содержание учебного предмета

6 класс (1 час в неделю)

Программа состоит из разделов: «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Ритмико – психологические упражнения», «Игры под музыку»;

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

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).

РИТМИКО _ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Нейроигры

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Упражнения и игры на ориентировку в пространстве

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка динамических изменений в музыке. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.

Актуальность и перспективность коррекционного курса.

Данная программа ориентирована на работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья, независимо от наличия у них специальных физических данных, привитие начальных навыков в искусстве ритма с целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности.

Программа предполагает освоение азов ритмики, воспитание способности к музыкальной импровизации.

В программу включены ритмико – гимнастические упражнения, игры под музыку ритмико – психологические упражнения

Данные упражнения обеспечивают формирование осанки обучающихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивают физические данные, координацию движений, тренируют дыхание, воспитывают эмоции, вырабатывают навык ориентации в пространстве

Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия

Программа рассчитана на детей 6 класса, на обучающихся с разной физической подготовкой, реализуется за 1год.

Формы и методы работы.

Основная форма работы с детьми: тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование способности к ритмике каждого ребёнка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: -ритмическо - гимнастические упражнения, тренировочные упражнения, ритмико - психологические упражнения, творческие

задания. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей.

Календарно – тематическое планирование занятий по курсу РИТМИКА (34 ЧАСА)

№	Тема	Количество часов	Предполагаемая дата	Фактическая дата	Виды деятельности
1.	Вводное занятие	1ч			Инструктаж по ТБ
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1ч			Игра «Кто за кем?»
3	Игры на ориентировку в пространстве	1ч			Игра «Передаем предметы»
4	Упражнения на ориентировку в пространстве	1ч			Упражнение «Броуновское движение»
5	Игры на ориентировку в пространстве	1ч			Игра «Узелки»
6	Упражнения на ориентировку в пространстве	1ч			Игра «Иголка и нитка, «Путанка»
7	Игры на ориентировку в пространстве	1ч			Упражнение «Пишущая машинка»
8	Ритмико – гимнастические упражнения	1ч			Упражнение «Былинка»
9	Ритмико – гимнастические упражнения	1ч			Игра «Море волнуется»
10	Упражнения на ориентировку в пространстве	1ч			Игра «Рисуем общую картинку»
11	Игры на ориентировку в пространстве	1ч			Игры «Альпинист», «Два барана на мосту»

12	Упражнения на ориентировку в пространстве	1ч			Игра руг к дружке
13	Игры на ориентировку в пространстве	1ч			Игра «Хвост дракона»
14	Упражнения на ориентировку в пространстве	1ч			Упражнение «Удержи равновесие».
15	Игры под музыку	1ч			Игра «Запрещенные движения»
16	Ритмико – гимнастические упражнения	1ч			Игра «Кто за кем?»гра «Гром. Ураган. Землетрясение»
17	Ритмико – гимнастические упражнения	1ч			Игра «Тропинка, кочки. Копна»
18	Ритмико – психологические упражнения	1ч			Нейроупражнения для развития концентрации внимания
19	Ритмико – психологические упражнения	1ч			Нейроупражнения для развития концентрации внимания
20	Упражнения на ориентировку в пространстве	1ч			Игра «Слепой и поводырь»
21	Игры под музыку	1ч			Игра «Успей занять стул»
22	Ритмико – гимнастические упражнения	1ч			Упражнение «Почесать спинку». «Зеркало»
23	Упражнения на ориентировку в пространстве	1ч			«Игра «Найди предмет по подсказке »е
24	Ритмико – гимнастические упражнения	1ч			Гимнастика

25	Ритмико – психологические упражнения	1ч			Нейроупражнения для развития концентрации внимания с мячом
26	Упражнения на ориентировку в пространстве	1ч			Игра «Кто самый меткий»
27	Игры на ориентацию в пространстве	1ч			Игра «Найди предмет по подсказке»
28	Ритмико – гимнастические упражнения	1ч			Гимнастика
29	Игры под музыку	1ч			Игра «Запрещенные движения»
30	Упражнения на ориентировку в пространстве	1ч			Игра «Слепой и поводырь»
31	Игры на ориентацию в пространстве	1ч			«Упражнение «Рыбак»
32	Ритмико – гимнастические упражнения	1ч			Гимнастика Упражнение «Дождь.переходящий в ливень» и наоборот
33	Игры под музыку	1ч			Игра «Кто за кем?»
34	Игры на ориентировку в пространстве	1ч			Игра «Море волнуется» «Взятие крепости»
34	Комбинированный урок Рефлексия	1ч			

Планируемые результаты освоения обучающимися получат возможность научиться:

Программа предполагает освоение азов ритмики, воспитание способности к музыкальной импровизации.

В программу включены ритмико – гимнастические упражнения, игры под музыку ритмико – психологические упражнения

Данные упражнения обеспечивают формирование осанки обучающихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивают физические данные,

координацию движений, тренируют дыхание, воспитывают эмоции, вырабатывают навык ориентации в пространстве

Перечень оборудования и наглядных пособий:

ПК

Проектор

Видеотека

Диски с музыкой

Используемая литература

Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы» (М.: ВАКО, 2007)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина (Волгоград: Учитель, 2008)

М.И. Чистякова. Психогимнастика. - М.: 1995 год

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

<https://t.me/tgranneerazvitie> Раннее развитие детей – делаем детство ярче