


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования администрации муниципального образования
"Жигаловский район"
МКОУ СОШ № 2 п. Жигалово

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Шипицына М.В.

Приказ №118-уд от «23» август 2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН

ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 8062375788895454096214266830915

Владелец: Петрова Марина Александровна

Действителен: с 26 января 2024 г. по 20 января 2030 г.

Петрова М.А.

Приказ №118-уд от «23» август 2024 г

Рабочая программа
коррекционно-развивающего курса «Ритмика»
Адаптированная основная общеобразовательная программа
для обучающихся с легкой умственной отсталостью, вариант 1

п. Жигалово
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по Ритмике разработана на основании требований к планируемым результатам освоения АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МКОУ СОШ№2 п. Жигалово, программы специальных (Коррекционных) образовательных учреждений VII вида под редакцией В.В. Воронковой

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основные **направления** работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися

Ритмика направлена на:

Развитие умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением. Развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки. Привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности.

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале школы.

Место предмета в учебном плане

Учебный план отводит на изучение предмета «Ритмика» в адаптированном классе 1 час в неделю, 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

1-4 класс

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- 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;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне; знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета

Программа по ритмике включает разделы:

«Упражнения на ориентировку в пространстве» - упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами;

«Ритмико - гимнастические упражнения» - упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально – двигательных навыков, задания на выработку координационных движений, уметь согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы

- Общеразвивающие упражнения
- Упражнения на координацию движений
- Упражнения на расслабление мышц

«Танцевальные упражнения» - данный раздел носит не только развивающий, но и познавательный характер.

Тематическое планирование

Раздел	Виды учебной деятельности	Количество часов
Упражнения на ориентировку в пространстве	упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, упражнения с предметами	10
Ритмико - гимнастические упражнения	упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально – двигательных навыков, задания на выработку координационных движений, уметь согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы	15
Танцевальные упражнения	данный раздел носит не только развивающий, но и познавательный характер.	9

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Спортивный зал для занятий

Учебно- практическое оборудование:

Кегли

Обручи

Мешочки

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Малые мячи

Набивные мячи

Лассо

Коврики гимнастические

Маты гимнастические

Скакалки

Гимнастические скамейки

Велотренажер

Флажки

Приложение рабочей программе по ритмике 1-4 б класс
Календарно-тематическое планирование 1-4 б класс

№	Тема урока	Дата проведения		Кол-во часов
		План	факт	
1-2	Что такое «Ритмика?». Постановка корпуса. Основные правила.			2
3-4	Позиции рук, ног. Основные правила.			2
5-6	Общеразвивающие упражнения.			2
7-8	Ритмико-гимнастические упражнения.			2
9-10	Движения на развитие координации.			2
11-12	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».			2
13-14	Комбинация «Слоник».			2
15-16	Индивидуальные задания.			2
17-18	Ритмико-гимнастические упражнения.			2
19-20	Упражнения для улучшения гибкости.			2
21-22	Комбинация «Ладшки».			2
23-24	Ритмико-гимнастические упражнения.			2
25-26	Общеразвивающие упражнения.			2
27-28	Индивидуальные задания.			2
29-30	Индивидуальные задания.			2
31-32	Ритмико-гимнастические упражнения.			2
33-34	Общеразвивающие упражнения.			2