

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



Скрипкина А.А.

Приказ №118-уд от «23» август 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Служебное: 8882577488764406214524628915
Инициалы: Петрова Мария Александровна
Действительно с 26 января 2024 г. по 28 апреля 2025 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
9б класс

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

5-9 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, тренажерных 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

Тематическое планирование

Раздел	Виды учебной деятельности	Количество часов
Дыхательные упражнения	Комплексы дыхательных упражнений	Дыхательные и
Общеразвивающие упражнения	занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки; комплексы общеразвивающих упражнений; бег в сочетании с ходьбой; медленный бег приставными шагами правым и левым боком; ходьба с изменением длины и частоты шагов, ускоренная ходьба.	общеразвивающие упражнения включаются в каждое учебное занятие.

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Спортивный зал для учебных занятий

Кегли

Обручи

Мешочки

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Малые мячи

Набивные мячи

Лассо

Коврики гимнастические

Маты гимнастические

Скакалки

Гимнастические скамейки

Приложение рабочей программе по ритмике 5-9 б класс
Календарно-тематическое планирование 5-9 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	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны			2
13-14	Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам			2
15-16	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук			2
17-18	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе			2
19-20	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп			2
21-22	Упражнения на выработку осанки			2
23-24	<i>Упражнения на координацию движений.</i> Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей			2
25-26	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени			2
27-28	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, спостепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений			2
29-30	Индивидуальные задания.			2
31-32	Ритмико-гимнастические упражнения.			2
33-34	Общеразвивающие упражнения.			2