Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные образовательные программы «Школа-интернат № 11»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Коррекционно-развивающая область «Ритмика»

Уровень образования: 2 класс

Разработала учитель физической культуры: Досолюк Елена Вячеславовна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушением интеллекта начального образования 1 – 4 класс (вариант 1)

р. п. Ванино

2024 г.

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа коррекционно – развивающая область Ритмика для 2 класса разработана в соответствии со следующими документами:

Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушением интеллекта начального образования 1 – 4 класс (вариант 1) КГКОУ ШИ 11

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» реализуется 2 класс.

Программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» рассчитана: во 2 классе на 34 часа, 1 час в неделю.

**Цель и задачи программы обучения**

Цель предмета: исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи:

* развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей.
* развитие общей и речевой моторики,
* эмоционально-волевое развитие учащихся,
* воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

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

Ведущей ролью коррекционно-развивающего обучения данному предмету является не объем усвоенных знаний и умений, а гармоничное развитие личности ребенка, дающее возможность реализации его способностей, подготовка ребенка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

**2. Планируемые предметные и личностные результаты освоения курса Ритмика**

**Предметные** результаты освоения предмета «Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Минимальный уровень:** | **Достаточный уровень:** |
| - понимать и принимать правильное исходное положение по словесной инструкции учителя;  - организованно строиться (по словесной инструкции учителя;  - уметь сохранять дистанцию в колонне парами в различных направлениях;  - самостоятельно определять нужное направление движе­ния по словесной инструкции учителя;  - соблюдать темп движений при выполнении ОРУ ориентируясь на учителя;  - правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок», с направляющей помощью учителя;  -уметь выполнять различные роли в группе (исполнителя);  - уметь координировать свои усилия;  - уметь договариваться и приходить к общему решению. | - понимать и принимать правильное исходное положение в соответ­ствии с содержанием и особенностями музыки и движения;  организованно строиться (быстро, точно);  - уметь сохранять дистанцию в колонне парами в различных направлениях;  - самостоятельно определять нужное направление движе­ния по словесной инструкции учителя, по звуковым и му­зыкальным сигналам;  - самостоятельно соблюдать темп движений при выполнении ОРУ;  - самостоятельно правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок»;  - уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);  - уметь координировать свои усилия с усилиями других;  - уметь договариваться и приходить к общему решению. |

**Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают:

* сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
* любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
* умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все иг­ровые и плясовые движения.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

1. **Содержание коррекционно-развивающего курса «Ритмика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Краткое содержание раздела** |
| 1 | **Упражнения на ориентировку в пространстве** | Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. |
| 2 | **Ритмико-гимнастические**  **упражнения** | ***Общеразвивающие упражнения.***  Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.  ***Упражнения на координацию движений.***  Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.  ***Упражнение на расслабление мышц.***  Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).  Упражнения с детскими музыкальными инструментами  Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочерёдно. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях. |
| 3 | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами** | Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счёт учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. |
| 4 | **Игры под музыку** | Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. |
| 5 | **Танцевальные упражнения** | Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).  Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. |

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Упражнения на ориентирование в пространстве** | **5** |
| **2** | **Ритмико-гимнастические упражнения** | **15** |
|  | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения | **7** |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений | **5** |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц | **3** |
| **3** | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами** | **4** |
| **4** | **Игры под музыку** | **5** |
| **5** | **Танцевальные упражнения** | **5** |
|  | **ИТОГО** | **34** |

1. **Формы организации учебных занятий**

Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части, и могут быть следующими:

* Словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка.
* Практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом.
* Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов.
* Заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений.
* Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.

Формы занятий:

* ритмопластика и ритмическая гимнастика;
* логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
* психогимнастика под музыку;
* корригирующие игры с пением;
* коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
* коммуникативные танцы;
* хореографические этюды с предметами и без предметов;
* элементы музицирования;
* импровизация;
* ритмический диктант;

**Календарно-тематческое планирование по «Ритмике»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** | **Дата** |
| ***1 четверть - 8 часов*** | | | | |
|  | Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев. Понятие “ритмика”. Основные движения, понятия. | 1 | Ноутбук |  |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве** | | | | |
|  | Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами. | 1 | Комплекс нейрофитнеса "Нейростарт" (5-6 мин) |  |
|  | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. | 1 | Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями –(разминка 3-5 мин). |  |
| **Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения** | | | | |
|  | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения с лентами | 1 | Спортивное полотно "Гусеница" (игра) |  |
|  | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы | 1 | Шведская стенка металлическая (6-7 мин) |  |
|  | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища | 1 | Велотренажер "МиниВирус"  Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин) |  |
|  | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук | 1 | Шведская стенка металлическая (5 мин)  Комплекс нейрофитнеса "Нейростарт" (5-6 мин) |  |
| **Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений** | | | | |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения | 1 | Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин).  Детская полоса препятствия "Лабиринт" (игра) |  |
| ***2 четверть- 8 часов*** | | | | |
| **Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений** | | | | |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сопряженные движения рук и ног | 1 | Велотренажер "МиниВирус"  Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин) |  |
| **Координационные движения, регулируемые музыкой** | | | | |
|  | Координационные движения, регулируемые музыкой. Круговые движения руками. | 1 | Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин).  Шведская стенка металлическая (5 мин) |  |
|  | Упражнения на детских музыкальных инструментах. | 1 | Комплекс нейрофитнеса "Нейростарт" (5-6 мин) |  |
| **Игры под музыку** | | | | |
|  | Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки | 1 | Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин).  Тренажер – балансировочная платформа (3 мин)  Спортивное полотно "Гусеница" (игра) |  |
|  | Игры под музыку. Различение изменений в музыке | 1 | Шведская стенка металлическая (5 мин)  Тренажер – балансировочная платформа (3 мин) с мячом. |  |
| **Танцевальные упражнения** | | | | |
|  | Танцевальные упражнения. Тихая ходьба, пружинящий шаг. | 1 | Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями –(разминка 5 мин).  Детская полоса препятствия "Лабиринт" (игра) |  |
|  | Танцевальные упражнения. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Хлопки. Полька. | 1 | Велотренажер "МиниВирус"  Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин) |  |
| **Упражнения на ориентирование в пространстве** | | | |  |
|  | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. | 1 | Комплекс нейрофитнеса "Нейростарт" (5-6 мин) |  |
| ***3 четверть-11 часов*** | | | | |
| **Упражнения на ориентирование в пространстве** | | | | |
|  | Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение круга из шеренги | 1 | Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями –(разминка 5 мин).  Спортивное полотно "Гусеница" (игра) |  |
|  | Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами | 1 | Велотренажер "МиниВирус"  Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин)  Шведская стенка металлическая (5 мин) |  |
| **Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения** | | | | |
|  | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Повороты туловища с передачей предмета | 1 | Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – разминка 5 мин).  Тренажер – балансировочная платформа (5 мин) с мячом |  |
|  | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук и ног. | 1 | Комплекс нейрофитнеса "Нейростарт" (5-6 мин) |  |
|  | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки | 1 | Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин).  Детская полоса препятствия "Лабиринт" (игра) |  |
| **Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц** | | | | |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Встряхивание и раскачивание рук. | 1 | Велотренажер "МиниВирус"  Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин)  Тренажер – балансировочная платформа (3 мин) |  |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Раскачивание рук поочередно и вместе | 1 | Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин).  Шведская стенка металлическая (5 мин) |  |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Выбрасывание ног | 1 | Комплекс нейрофитнеса "Нейростарт" (5-6 мин) |  |
|  | Ритмический танец «Большая стирка». | 1 | Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин).  Спортивное полотно "Гусеница" (игра) |  |
|  | Ритмический танец «Большая стирка». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». | 1 | Велотренажер "МиниВирус"  Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин)  Спортивное полотно "Гусеница" (игра) |  |
| 27-28 | Приставные шаги с приседаниями. Полуприсядка. Музыкальная игра с мячом. Дидактическая игра «Музыкальная шкатулка» | 2 | Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями –(разминка 5 мин).  Тренажер – балансировочная платформа (5 мин) с мячом  Детская полоса препятствия "Лабиринт" (игра) |  |
| ***4 четверть - 7 часов*** | | | | |
| **Координационные движения, регулируемые музыкой** | | | | |
|  | Координационные движения, регулируемые музыкой Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне |  | Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин).  Шведская стенка металлическая (5 мин) |  |
|  | Координационные движения, регулируемые музыкой Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане | 1 | Комплекс нейрофитнеса "Нейростарт" (5-6 мин) |  |
| **Игры под музыку** | | | | |
|  | Игры под музыку. Передача в движениях игровых образов. | 1 | Велотренажер "МиниВирус"  Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин)  Спортивное полотно "Гусеница" (игра) |  |
|  | Игры под музыку. Игры с пением и речевым сопровождением. | 1 | Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин).  Детская полоса препятствия "Лабиринт" (игра) |  |
|  | Игры под музыку. Инсценирование доступных песен. | 1 | Шведская стенка металлическая (5 мин)  Комплекс нейрофитнеса "Нейростарт" (5-6 мин) |  |
| **Танцевальные упражнения** | | | | |
|  | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски | 1 | Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями – (разминка 5 мин).  Тренажер – балансировочная платформа (5 мин) с мячом  Шведская стенка металлическая (5 мин) |  |
|  | Танцевальные упражнения. движения местных народных танцев. | 1 | Велотренажер "МиниВирус"  Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT (разминка 5 мин)  Спортивное полотно "Гусеница" (игра) |  |
| Всего: | | **34** |  |  |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. В.В.Воронкова «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов» М.: «Просвещение» 2009.
2. «Стандарты образования образования» Интернет- журнал об образовании и врспитании. [info@edustandart.ru](mailto:info@edustandart.ru)
3. Фрилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.,-СПб.: «Детсво-пресс», 352с.,ил.2003.
4. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
5. Бекина С., Ломова Т., Соковинина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
6. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
7. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
8. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989. 6. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
9. Бергер Н. Сначала - Ритм – Композитор, Санкт-Петербург 2004ю
10. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

**Технические средства обучения**

*Оборудование «ДОБРОШКОЛА»*

* Ноутбук, страна происхождения товара, страна происхождения товара: Российская Федерация
* музыкальный центр;
* Беговая дорожка В2 с регулируемыми поручнями, страна происхождения товара: Российская Федерация
* Детская полоса препятствия "Лабиринт", страна происхождения товара: Российская Федерация
* Спортивное полотно "Гусеница", страна происхождения товара: Российская Федерация
* Зеркало травмобезопасное, страна происхождения товара: Российская Федерация
* Шведская стенка металлическая, страна происхождения товара: Российская Федерация
* Сетка-ворота, страна происхождения товара: Российская Федерация
* Комплекс нейрофитнеса "Нейростарт", страна происхождения товара: Российская Федерация
* Велотренажер "МиниВирус", страна происхождения товара: Китайская Народная Республика
* Велотренажер "SVENSSON BODY LABS HEAVY G RECUMBENT", страна происхождения товара: Китайская Народная Республика
* Тренажер – балансировочная платформа BOSU Balance Trainer NexGen ТМ 350014 / 72-10850-PNGQ, страна происхождения товара: Соединенные Штаты Америки