

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Новоивановская
общеобразовательная школа

Карасукского района Новосибирской области

ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей <u>предметников</u> от « <u>31</u> » августа 2018 года № <u>5</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>М.А.А.</u> <u>М.А.Авек</u> от « <u>31</u> » августа 2018 года
--	--

Адаптированная рабочая программа

по коррекционному курсу «Ритмика»

для обучающихся 1-4класса(вариант 4.2)

Составитель:
учитель физической культуры Бут Светлана Геннадиевна

2018

Пояснительная записка..

Рабочая программа по курсу «Ритмика» составлена на основе Примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования, адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (далее - АООП НОО), разработана в строгом соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и представляет собой образовательную программу, адаптированную для обучения слабовидящих обучающихся с учетом их возрастных, типологических и индивидуальных особенностей, а так же особых образовательных потребностей.

Цель: коррекция двигательных нарушений, связанных с исправлением недостатков физического развития, общей моторики слабовидящих обучающихся, с целью успешного освоения основной образовательной программы начального общего образования и адаптации обучающихся.

Программа способствует решению следующих **задач:**

- создавать условия для формирования правильной осанки, привычки к систематическим занятиям физических упражнений, укрепления здоровья и совершенствование физических качеств.
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическим упражнениям, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.
- создать условия для коррекции и развития физической деятельности обучающихся, общей координации движений, мелкой моторики.

Занятия ритмикой являются мощным средством коррекции и компенсации недостатков в физическом, функциональном и эмоциональном развитии детей с нарушениями зрения. Двигательная активность является необходимым условием нормального функционирования внутренних органов. Слабовидящие дети не получают необходимого ежедневного объема движений. Последнее ухудшает состояние их организма и часто способствует прогрессированию заболеваний. Гиподинамия не только усугубляет любое нарушение развития и приводит к патологии всего нервно-мышечного аппарата, но и отрицательно сказывается на общем развитии слабовидящего ребенка, поскольку представляет резкое снижение активности мощного естественного стимулятора всех функций организма и нервно психического тонуса. Исходя из этого, становится ясным, что для обеспечения нормального функционирования различных систем организма данного контингента детей, необходима активизация их моторики, в этом помогают уроки ритмики.

Ритмика должна занять важное место в комплексе мер по профилактике нарушения зрения, поскольку музыкально-ритмические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеры глаза. Специальные упражнения благоприятно влияют на формирование рефракции глаза у школьников. Снижение общей двигательной активности детей при повышенной зрительной нагрузке может способствовать развитию патологии зрения. Физические упражнения обще-развивающего характера в сочетании с ритмичными движениями, применяемые в сочетании со специальными упражнениями, оказывают положительное влияние на функции миопического глаза.

Рабочая программа рассчитана: 1-4 класс - на 34 учебных часа в год, 0,5 часа в неделю(17часов).

1. Планируемые результаты курса "Ритмика"

Слабовидящие обучающиеся осознают значимость ритмичных движений для жизнедеятельности человека и своего дальнейшего развития. У них будет развиваться чувство ритма, музыкально-ритмическая память, двигательная активность, координация движений, двигательные умения и навыки как необходимые условия для уверенного владения своим телом. У них будет формироваться понимание связи движений с музыкой.

Слабовидящие обучающиеся научатся дифференцировать движения по степени мышечных усилий; овладеют специальными ритмичными упражнениями (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов и т.д.); упражнениями на связь движений с музыкой, направленными на коррекцию двигательных нарушений, развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития.

Обучающиеся овладеют умением выполнять подготовительные упражнения к танцам, элементы танцев, танцы. У них будут развиваться выразительность и пластичность движений, мобильность; ориентировочная, регулирующая и контролирующая роль зрения при выполнении различных видов ритмических упражнений.

Слабовидящий обучающийся научится:

Ритмика (теоретические сведения):

осознавать значение ритмической деятельности, её роль в жизни человека и для собственного развития;

дифференцировать и называть виды ритмической деятельности; дифференцировать и называть формы музыкально-ритмической деятельности;

понимать связь движения с заданным ритмом, характером музыки,

связь техники речи с характером движения;

понимать роль занятий ритмической деятельностью для развития

музыкального слуха, ориентировочных умений;

соблюдать ограничения по зрению при выполнении музыкально-ритмических упражнений, движений.

Специальные ритмические упражнения:

реагировать на сигнальные слова «движение», «темп», «ритм»; выполнять движения в соответствии с освоенным видом ритмического упражнения;

согласовывать темп движения с проговариванием;

прослеживать движения рук взглядом.

Упражнения на связь движений с музыкой:

согласовывать характер, темп, направление движения в соответствии с видом упражнений;
понимать характер, ритм музыки, песни и двигаться под музыку; новым видам ходьбы, бега
и другим видами движений как средствам выражения простейших музыкально-двигательных
образов.

Упражнения ритмической гимнастики:

выполнять амплитуду движения в соответствии с видом упражнения; выполнять
ритмические гимнастические движения без предмета, с
предметом на счет, с хлопками, с проговариванием стихов, пословиц, речевой и др.;
правильно захватывать предмет для выполнения определённого упражнения ритмической
гимнастики;
дифференцировать движения кисти, пальцев руки для захвата и удерживания предмета при
выполнении упражнений под музыку;
зрительному прослеживанию за предметом; стремиться к
выразительности и красоте движений;
использовать свои двигательные и зрительные возможности при выполнении упражнений
ритмической гимнастики.

Подготовительные упражнения к танцам:

сознательно относиться к выполнению движений;
выполнять упражнения для ступней ног (вставание на полупальцы, выставление ноги на
пятку и носок);
принимать положение полуприседания; необходимым
танцевальным движениям; принимать и удерживать правильную
осанку; выполнять согласованные движения с партнёрами.

Элементы танцев:

выполнять различные виды ходьбы, бега под музыку; дифференцировать виды танцевальных
движений, обозначать их
точным словом;
выполнять элементы танцевальных движений.

Танцы:

принимать базовые исходные позиции и выполнять движения изучаемого танца;
выполнять танцевальные движения в общем ритме и темпе совместно с партнером;

ориентироваться в пространстве зала и свободно передвигаться в нем с изменением темпа музыки и направления движения («Гопак», «Полька», «Хоровод» и др.);

выполнять самостоятельно движения под музыку;

технике и ультуре движений танца;

слушать танцевальную музыку, двигаться под музыку;

выполнять коллективные танцевальные движения.

Музыкально-ритмические и речевые игры:

выполнять имитационные и образно-игровые движения под музыку;

принимать участие в музыкально-ритмических играх;

регулировать силу, высоту голоса, внятность произношения в речевых играх;

выполнять мимические и пантомимические движения;

самовыражению в музыкально-ритмических играх.

Формирование УУД в результате овладения курса:

-установление связи между целью занятий ритмической деятельностью, мотивом и результатами выполнения ритмического упражнения;

-двигательная самореализация слабовидящего обучающегося; восприятие «образа Я» как субъекта музыкально-двигательной, танцевальной деятельности;

-приобщение к достижениям национальной, российской и мировой танцевальной культуры, традициям, многообразию танцевального фольклора России, образцам народного танца;

-планирование и умение придерживаться заданной последовательности движений, действий;

-эстетические и смысловые ориентации, направленные на развитие потребности в двигательном и творческом самовыражении развитие чувства ритма, связи движений с музыкой, координации движений;

- саморегуляция как способность к выполнению движений, двигательных действий;

-аналитико-синтетические умения и навыки в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их ункций;

- установка на здоровьесберегающее поведение, ориентация на выполнение правил здорового и безопасного образа жизни;

- развитие мотивации к преодолению трудностей;

- умение принимать и сохранять учебную задачу;

-потребность в двигательной активности и самореализации;

- активное использование всех анализаторов для формирования компенсаторных способов деятельности, овладения специальными ритмическими упражнениями;
- развитие пространственного мышления, совершенствование навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения ритмических движений;
- умение различать способ и результат деятельности при выполнении танцевальных движений;
- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми на занятиях ритмической гимнастикой;
- алгоритмизация практических действий при выполнении танцевальных движений;
- умение взаимодействовать с социальным окружением при овладении элементами танцев, танцами;
- развитие умения выявлять выраженные в музыке настроения и чувства и передавать свои чувства и эмоции с помощью ритмических движений и элементов танцев, двигательного самовыражения;
- умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях ритмикой;
- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат: «слабовидящий-нормально видящий», «слабовидящий-слабовидящий» в процессе овладения ритмическими упражнениям

2. Содержание курса

Ритмика.

Занятия ритмикой в жизни человека. Тело человека и его двигательные возможности. Ритмические упражнения в жизнедеятельности, в том числе в учебной деятельности. Музыка и движение. Красота движения и музыкально - ритмическая деятельность. Упражнения в музыкально-ритмической деятельности. Танцевальные движения и танцы. Движение и речь. Ритмика и зрение.

Специальные ритмические упражнения.

Движения. Ритмичная ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища, проговариванием стихов, пословиц без музыкального сопровождения. Ритмичные движения на счет (четный, нечетный) с паузой. Ритмичные хлопки в ладоши. Ходьба и бег в различном темпе. Ритмичное изменение положения рук. Ритмичные координированные движения рук и глаз.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Движение. Характер движения. Движения под пение. Движение под музыку. Движение в соответствии с частью музыкального произведения. Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке. Ходьба, бег с выполнением выпадов, поворотов, остановок на акцент в музыке. Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки. Передача движением звучания музыки. Смена направления движения с началом музыкальной фразы. Формирование пластичности движений, умений управлять темпом движений. Преодоление трудностей развития движений. Развитие выразительности движений и самовыражения.

Упражнения ритмической гимнастики.

Упражнения ритмической гимнастикой. Формирование ритмичности движений. Содержание и амплитуда движения. Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на зрительно-моторную координацию. Упражнения на зрительную пространственную ориентировку.

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступней ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок. Полуприседание. Выставление ноги на пятку, носок. Преодоление трудностей развития двигательных действий. Развитие координации двигательных действий.

Элементы танцев.

Точность движения. Выставление ноги на пятку и носок. Шаг с притопом на месте. Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг. Тройной шаг. Шаг польки. Музыкально-двигательный образ. Преодоление трудностей развития движений, развитие связи движений с музыкой.

Танцы.

Красота движения. Танец. Хоровод. Хлопки. Красивые, изящные движения. Виды танцев. Весёлые, грустные мелодии. Народные мелодии. Развитие двигательной активности, координации движений, умения управлять темпом движения.

Музыкально-ритмические игры и занятия.

Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры, игры по ориентировке в пространстве. Коммуникативные танцы - игры. Корректирующие игры. Речевые игры. Ритм, декламация.

3. Тематическое планирование

3 класс

№п.п	Тема урока	Количество часов	Определение основных видов учебной деятельности
<i>Ритмика.</i>			
1	Занятия ритмикой в жизни человека. Тело человека и его двигательные возможности. Ритмические упражнения в жизнедеятельности, в том числе в учебной деятельности. Музыка и движение. Красота движения и музыкально-ритмическая деятельность. Упражнения в музыкально-ритмической деятельности. Танцевальные движения и танцы. Движение и речь. Ритмика и зрение	В процессе занятий	
<i>Специальные ритмические упражнения</i>			
2	Ритмичная ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища, проговариванием стихов, пословиц без музыкального сопровождения.	1	
3	Ритмичные движения на счет (четный, нечетный) с паузой. Ритмичные хлопки в ладоши.	1	
4	Ходьба и бег в различном темпе.	1	
5	Ритмичные и координированные движения рук и глаз	1	
<i>Упражнения на связь движений с музыкой</i>			
6	Смена направления движения с началом музыкальной фразы	1	
7	Формирование пластичности движений, умений управлять темпом движений	1	
<i>Упражнения ритмической гимнастики</i>			
8	Упражнения ритмической гимнастикой. Упражнения с предметами и без предметов.	2	
9	Упражнения на зрительно-моторную координацию.	2	
10	Упражнения на зрительную пространственную	2	

	ориентировку.		
Подготовительные упражнения к танцам			
11	Упражнения для ступней ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок. Полуприседание. Выставление ноги на пятку, носок.	В процессе занятий	
12	Преодоление трудностей развития двигательных действий.	1	
Элементы танцев			
13	Выставление ноги на пятку с полуприседом.	1	
14	Музыкально-двигательный образ.	2	
15	Преодоление трудностей развития движений, развитие связи движений с музыкой.	1	
Танцы.			
16	Развитие двигательной активности, координации движений умения управлять темпом движения.	1	
Музыкально-ритмические игры и занятия			
17	Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры, игры по ориентировке в пространстве. Коммуникативные танцы-игры. Корректирующие игры. Речевые игры. Ритм, декламация	В процессе занятий	
	Итого:	17ч.	

4 класс

№п.п	Тема урока	Количество часов	Определение основных видов учебной деятельности
Ритмика			
1		В процессе занятий	
Специальные ритмические упражнения			
2	Ритмичная ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с	1	

	движениями рук и туловища, проговариванием стихов, пословиц без музыкального сопровождения.		
3	Ритмичное изменение положения рук Ритмичные хлопки в ладоши.	1	
4	Ходьба и бег в различном темпе.	1	
5	Ритмичные и координированные движения рук и глаз	1	
Упражнения на связь движений с музыкой			
6	Преодоление трудностей развития движений.	1	
7	Развитие выразительности движений и самовыражения.	1	
Упражнения ритмической гимнастики			
8	Упражнения ритмической гимнастикой. Упражнения с предметами и без предметов.	2	
9	Упражнения на зрительно-моторную координацию.	2	
10	Упражнения на зрительную пространственную ориентировку.	2	
Подготовительные упражнения к танцам			
11	Упражнения для ступней ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок. Полуприседание. Выставление ноги на пятку, носок.	В процессе занятий	
12	Преодоление трудностей развития двигательных действий.	1	
Элементы танцев			
13	Выставление ноги на пятку с полуприседом.	1	
14	Музыкально-двигательный образ.	2	
15	Преодоление трудностей развития движений, развитие связи движений с музыкой.	1	
Танцы.			
16	Развитие двигательной активности, координации движений умения управлять темпом движения.	1	
Музыкально-ритмические игры и занятия			

17	Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры, игры по ориентировке в пространстве. Коммуникативные танцы-игры. Корректирующие игры. Речевые игры. Ритм, декламация	В процессе занятий	
	<i>Итого:</i>	<i>17ч.</i>	

