

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Атагайская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО
приказ директора
Григоровская М.В.
№ 141-од от «30» 2023г.

АДАптированное РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционно-развивающей направленности
«Ритмика»
для обучающихся 5-8 классов

Пояснительная записка.

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) общеобразовательном учреждении VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

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.

Цели:

Основными целями изучения учебного предмета «Ритмика» в системе основного общего образования являются:

- формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей;

- развитие творческой самостоятельности по средствам освоения двигательной деятельности, развитие воображения, творческого потенциала ребенка, желания и умения подходить к любой своей деятельности творчески, способностей к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру, навыков сотрудничества в художественной деятельности;

- художественно-эстетическое развитие учащегося как внешнее условие социализации личности, как способ его вхождения в мир человеческой культуры, как способ самопознания и самоидентификации;

- овладение элементарной физической грамотой, формирование художественного кругозора и приобретение опыта работы в различных видах художественно-творческой деятельности; совершенствование эстетического вкуса;

- формирование художественной культуры как неотъемлемой части культуры духовной, культуры мироощущений, выработанных поколениями;

- воспитание гражданственности и патриотизма.

Задачи:

- укрепление здоровья;

- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- совершенствование кондиционных двигательных качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростной силы) и координационных способностей;

- способствование развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата - формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;
- способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры, формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания;
- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, гибкости, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;
- содействовать развитию творческих и созидательных способностей - мышления, воображения, находчивости, познавательной активности;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность);
- формирование потребности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- воспитание самостоятельности, раскрепощенности, умения творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях;
- поддержание стремления к разумному лидерству, инициативности;
- воспитание трудолюбия, готовности к взаимопомощи;
- воспитание уважения к педагогам, партнерам по танцу.

Общая характеристика учебного предмета «Ритмика»

В качестве программы третьего урока физической культуры в 5-8 классах общего образования используются уроки ритмики. Для этого есть годами накопленный педагогический опыт, и это соответствует требованиям времени к статусу человека, его образовательной компетенции, физическим и духовным возможностям. Данная дисциплина не требует дополнительного оборудования и инвентаря.

Тематическая цельность и последовательность развития курса помогают обеспечить прозрачные эмоциональные контакты с искусством на каждом этапе обучения. Ребенок поднимается год за годом, урок за уроком на более сложный уровень, по ступенькам познания личных связей со всем миром художественно-эмоциональной культуры.

Предмет «Ритмика» предполагает сотворчество учителя и ученика; диалогичность; четкость поставленных задач и вариативность их решения; освоение традиций художественной культуры и импровизационный поиск личностно значимых смыслов.

Основные виды учебной деятельности — практическая двигательнo-творческая деятельность ученика и восприятие красоты окружающего мира.

На протяжении всего курса обучения школьники знакомятся с музыкальными произведениями искусства, изучают классическое и народное искусство разных стран и эпох. Огромное значение имеет познание художественной культуры своего народа.

При всем разнообразии форм, ритмика имеет ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной. Этими особенностями являются:

- Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно-бытовых и характерных танцев, диско-танцев;
- Гимнастические элементы за счет введения ассиметричных движений;

- Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями;
- Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях;
- Высокая динамичность и разнообразие движений;
- Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки;
- Расширению двигательных возможностей и повышение культуры движения;
- Коллективный характер занятий.

Требования к уровню подготовленности учащихся по освоению знаний, умений и навыков раздела программы:

«Оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве»:

Основы знаний

- назначение спортивного и танцевального залов, правила поведения в них;
- причины травматизма и правила поведения на занятиях;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий;
- назначение специального оборудования в зале (зеркала, хореографический станок);
- средства музыкальной выразительности; назначение и направленность упражнений танцевально-ритмической гимнастики для оздоровления;
- правила свободного и рационального дыхания;
- правила передвижения по линии танца, стороны и точки зала;
- применение упражнений на расслабление мышц;
- правила поддержания правильной осанки;
- основы здорового образа жизни;
- история развития танцев европейского стандарта и латиноамериканских танцев;
- применение основных терминов в балльных танцах и классической хореографии;
- применение основных терминов в народно-характерном танце.

С учетом общих требований ФГОС ООО изучение предметной области «Ритмика» должно обеспечить:

-развитие инновационной творческой деятельности обучающихся в процессе решения прикладных учебных задач;

-активное использование знаний, полученных при изучении других учебных предметов, и сформированных универсальных учебных действий;

-физическое и духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

-формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности – умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе.

-становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся.

Планируемый результат освоения учебного предмета «Ритмика» (личностные, метапредметные и предметные)

При изучении ритмики обеспечивается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

-воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;

-развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций учащихся;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты :

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

-освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

-осознанное использование художественных средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности;

-использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями предмета «Ритмика»;

-оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;

-оценивание своей познавательно-трудовой деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;

-формирование и развитие творческого мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

-готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео - сопровождением;

-соблюдать нормы этики и этикета.

Предметные результаты:

В познавательной сфере:

-овладение практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке произведений искусства;

-физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

-формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

-развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в

физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях, танцевальных конкурсах;

-сформированность первоначальных представлений о роли музыки в жизни человека, ее роли в духовно-нравственном развитии человека;

-сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;

-умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;

-использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций;

-сформированность основ художественной культуры, в том числе на материале культуры родного края; эстетического отношения к миру; понимание красоты как ценности; потребности в художественном творчестве и в общении с искусством;

в мотивационной сфере:

-оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности; осознание ответственности за качество результатов труда;

-согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;

в эстетической сфере:

-готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;

-формирование первоначальных представлений о светской этике;

-умение выражать себя в доступных видах и формах художественно-прикладного творчества; художественное оформление объекта труда и оптимальное планирование работ;

в коммуникативной сфере:

-практическое освоение умений, составляющих основу коммуникативной компетентности; действовать с учетом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера, выбирать адекватные стратегии коммуникации;

-сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора; аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;

-адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; овладение устной и письменной речью; построение монологических контекстных высказываний; публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги;

в физиолого-психологической сфере:

-развитие моторики и координации движения рук при работе с ручными инструментами и выполнении операций; достижение необходимой точности движения при выполнении различных технологических операций;

-овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание программы

Рабочая программа содержит следующие разделы:

- оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве;
- упражнения с предметами;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера);
- бальные танцы и элементы хореографии;
- танцевальные упражнения, народный и современный танец.

Общим для всех разделов программы является использование специальных упражнений для согласования движений с музыкой (в разделе ритмическая гимнастика). Упражнения подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др). Они помогают учащимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения.

Логика построения программы соответствует педагогическим принципам дидактики и специальным требованиям в обучении (непрерывность, целостность, личностно-ориентированный процесс обучения и др). Учитываются возрастные особенности детей, развитие их основных движений, возможности музыкального восприятия.

Раздел "Оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве" включает следующие виды упражнений: ОРУ в положении стоя (для развития силы и подвижности в суставах, упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях, ОРУ в положении сидя и лежа, упражнения на растягивание в различных исходных положениях, упражнения на расслабление и восстановление дыхания, упражнения в ходьбе на месте и в движении, бег, прыжки общеразвивающего и танцевального характера, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения с элементами хореографии» содержит упражнения и комплексы упражнений танцевального характера, ритмические танцы, упражнения с элементами тренажера классического экзерсиса- упражнения, которые могут выполняться как у опоры, так и в середине зала. В их число входят упражнения для ног, для рук и корпуса, повороты, прыжки. Большое внимание в этом разделе программы следует уделять выработке правильной осанки и положения головы: arlomb- отвисное (вертикальное) положение, уверенность, умение «подать себя».. Осваиваются сочетания шагов: шаги галопа, польки, тройной ход, голубец (coup de talon), шассе (chasse), балансе (balance), па де баск (pas de basque), па де буре (pas de bourree) и др.

Раздел «Бальные танцы и элементы хореографии» отражает танец как одну из бытовых форм хореографии. В содержание программы входят классические (отечественные и зарубежные) бальные танцы, простейшие фигуры и соединения европейских и латиноамериканских танцев.

Раздел «Народный и современный танец» отражает русский характерный танец, танцы народов мира, джазовые танцы и современные направления — элементы диско и хип-хопа.

При составлении тематического планирования необходимо учитывать особенности психологического и физического развития учащихся среднего школьного возраста, цель занятий – формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, умение мобилизовать себя на преодоление трудностей. Для среднего школьного возраста ведущим фактором, организующим внимание, является форма подачи учебного материала, поэтому большее количество времени будет направлено на усвоение общеукрепляющих и общеоздоравливающих упражнений.

**Тематический план
(34 часа в год) для 5-8 класса**

№ п/п	Название разделов программы.	Количество часов		
		общее	теоретическое (каждый год)	практическое (на каждый год)
1.	Основы знаний. История физической культуры.	1	1	
Оздоровительно - развивающее направление.				
2.	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	13	4	9
3.	Упражнения с предметами.	10	1	9
4.	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера).	7	1	6
5.	Танцевальные упражнения.	3		3
	Итого:	34	7	27

