

МКОУ "Атагайская СОШ"

Нижеудинский район рп. Атагай

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Подписано электронной подписью

22.06.2021 05:22

директор школы

Григоровская Марина Валерьевна

A - b8aedfa169da410cf104

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Атагайская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено:

Приказом директора:

№ 97 -од от 09.06.2021г.

Адаптированная рабочая программа
коррекционно – развивающей направленности
«Ритмика»
8-9 класс

Составлено:
учитель-дефектолог
Якушева О. Ю.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по курсу «Ритмика» предназначена для учащихся 8-9 классов с ОВЗ.

Цели и задачи обучения

Цель: приобщение детей к видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля, воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Задачи:

- Дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике.
- Использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора.
- Обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций.
- Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребенка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения.
- Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Методы и методические приемы обучения. В курсе обучения ритмики применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы. Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Уроки ритмики сориентированы на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Принципы обучения.

Процесс обучения в курсе ритмики построен на реализации дидактических принципов. Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к

соответствующему их анализу. Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений. Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

К концу первого года обучения дети будут уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения
- ритмично ходить, легко бегать, хлопать ладошками, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию; - выполнять элементы партерной гимнастики;
- поддерживать творческую дисциплину.

К концу второго года обучения ученик научится

- правила исполнения движений в паре.
- выполнять простейшие ритмические упражнения
- красиво и правильно исполнять гимнастические элементы
- хорошо ориентироваться в пространстве
- исполнять движения в парах, в группах;
- хорошо запоминать движения.

Содержание учебного предмета

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию школьников с ОВЗ, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. Содержанием работы на уроках ритмики является ритмическая деятельность детей.

В процессе выполнения специальных упражнений (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

В упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Организирующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Основное содержание учебного материала составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Программа по ритмике состоит из 6 разделов:

1. Ритмико-гимнастические упражнения;
2. Игры на развитие зрительного и слухового восприятия
3. Подвижные игры под музыку
4. Комплексы общеразвивающих упражнений
5. Упражнения с предметами
6. Упражнения на развитие мелкой моторики рук и кисти

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 8 -9 класс (1ч в неделю 34)

№	Тема	Основные виды деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев
2	Правильное исходное положение рук, ног, туловища	Закрепление положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения

3	Ходьба и бег по ориентирам	Построение в шеренгу и колонну по одному; знакомство с техникой выполнения ходьбы и бега в колонне; с различными способами выполнения ходьбы и бега с изменением направления движения, поворотами прыжком на месте, прыжками на правой и левой ноге с огибанием предметов
4	Построение и перестроение	
5	Общеразвивающие упражнения в движении	
6	Упражнения на координацию движений	
7	Упражнения на расслабление мышц	Сопряженные движения рук и ног. Перекрестные движения
8	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса	
9	Упражнения для снятия утомления с рук	
10	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти	
11	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища	
12	Упражнения для мобилизации внимания	Движения рук в разных направлениях. Танцевальное движение «солнышко».
13	Упражнения для мышц груди	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц
14	Упражнения для мышц предплечья	
15	Упражнения для мышц пресса	
16	Упражнения для мышц спины	
17	Комплекс упражнений для гимнастики глаз	Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами
18	Комплекс силовых упражнений	Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц
19	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц	
20	Упражнения для длинных мышц	
21	Комплекс упражнений для брюшного пресса	
22	Упражнения лежа на животе	
23	Комплекс махов с наклонами	
24	Упражнения на гимнастических матах	
25	Комплекс упражнений на растяжку	
26	Упражнения с баскетбольными мячами	

27	Комплекс ОРУ с волейбольными мячами	выносливости, координации движений
28	Упражнения в беге	Осваивать упражнения для разогрева мышц. Выполнять команды учителя. Осваивать виды ходьбы. Тренировать внимание. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками
29	Прыжковые упражнения	Прыжки на двух ногах, на одной, прыгать делая повороты в воздухе. Развивать ритмичность, движений
30	Упражнения для мышц рук	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц
31	Упражнения для мышц туловища	
32	Упражнения для мышц ног	
33	Упражнения для мышц шеи	
34	Упражнения для мышц плеч	

9 класс		
№	Тема	Основные виды деятельности
1	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног	Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве, координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев
2	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	
3	Ходьба в разном направлении по сигналу	
4	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга	
5	Упражнения ритмической гимнастики	
6	Упражнения на гимнастических матах	Ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение и объединение их в комплексы
7	Упражнения на расслабление мышц на матах	
8	Упражнения с мячом в движении	Выразительно выполнять знакомые упражнения в
9	Упражнения с гимнастической палкой в движении	движении, развивая определенные группы мышц
10-11	Общеразвивающие упражнения с мячом	Разучивание танцевальной комбинации с использованием предметов. Развитие произвольности при выполнении движений и действий
12-13	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	
14	Общеразвивающие упражнения с обручем	
15	Упражнения на координацию движений	

16	Ритмические движения с гимнастической палкой	
17	Упражнения для мобилизации внимания	Движения рук в разных направлениях. Танцевальные движения
18-19	Комплекс упражнений для гимнастики глаз	Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами
20-21	Комплекс силовых упражнений	Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц
22	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц	
23	Упражнения для длинных мышц спины	
24	Комплекс упражнений для брюшного пресса	
25	Упражнения для мышц рук	
26	Прыжковые упражнения	Прыжки на двух ногах, на одной, прыгать делая повороты в воздухе. Развивать ритмичность, движений
27	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса	Сопряженные движения рук и ног. Перекрестные движения
28	Упражнения для снятия утомления с рук	
29	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти	
30	25. Упражнения для снятия утомления с мышц туловища	
31	Упражнения для мышц плеч	
32-34	Подвижные игры с предметами	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Активно включаться в коллективную деятельность. Умение планировать свои действия при выполнении правил игры

**Описание материально-технического
обеспечения образовательной
деятельности**

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. – С.-Пб.: Лань, 2000. – 158с.
3. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы [Текст] / В.И.Ковалько. – М.: ВАКО, 2009. – 272с.
4. Лифиц, И. В. Ритмика [Текст]: учеб. пособ. для студ. сред. и высш. пед. учеб. зав. / И.В.Лифиц – М.: Академия, 1999. – 223 с.
5. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Цветная: учеб. пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.: ил.
6. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 184с.
7. Франио, Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] / Г. Франио. – М.: Музыка, 2005. – 152с.
8. Зими́на А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зими́на А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зими́на. – М., 2000. – С. 124-155.
9. Чи́брикова-Луговская А. Ритмика [Текст] /А. Чи́брикова-Луговская // Дошкольноевоспитание. – 2003. – № 12. – С. 112-117