

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Ритмика»**

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Адаптированная рабочая программа по ритмике для 5-9 классов составлена на основе «Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида» под редакцией Воронковой В.В. (Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 2-е издание, 2006 год).

Преподавание ритмики в коррекционных классах общеобразовательного учреждения, обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программа определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся по адаптированной общеобразовательной программе. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

### **Цель программы обучения:**

осуществление коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

### **Задачи курса:**

- способствовать коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности
- ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать последовательность выполнения задания;
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;
- развивать у учащихся речь, художественный вкус,
- укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

**Межпредметные связи в учебном процессе обеспечивают лучшее понимание школьниками изучаемого материала. Связь содержания программы с учебными предметами.**

Во время занятий по ритмике дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. Содержание обучения направлено на развитие и корригирование координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как:

- *Физкультура.* Формирование и совершенствование двигательных умений, воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.
- *Музыка и пение.* Умение слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивать способность переживать содержание музыкального образа. Движения под музыку оказывают не только

коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создает благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

## 2. Содержание учебного предмета, курса

*Программа содержит 5 разделов:*

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения: - общеразвивающие упражнения, - упражнения на координацию движений, - упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
4. Игры под музыку.
5. Танцевальные упражнения.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве. Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений — научить детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Обучению детей с ОВЗ танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. 4 Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.). На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

### **Особенности реализации программы.**

*Особенности методики преподавания предмета.* Организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой для детей с ОВЗ обуславливаются структурой нарушений детей данной категории, где присутствуют отклонения в психических функциях, эмоционально-волевой сфере, моторике. В связи с этим в занятия по ритмике включаются такие направления, как:

- коррекция психических функций, где средствами ритмики осуществляется коррекция внимания (его переключаемости, устойчивости, распределения), памяти (слуховой, зрительной), воображения (воссоздающего, творческого), восприятия (слухового, пространственного, зрительного);
- коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «языком выразительных движений», умением передавать различные эмоциональные состояния (радости, нежности, печали, удивления и т.д.), учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации, адекватного группового поведения;
- коррекция моторной сферы, где ведется работа по развитию пластики тела, ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве;
- развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с предметами и без них, с пением, с образными движениями.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 5 класс

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия	1
2	Разминка. Поклон	1
3	Постановка корпуса. Основные правила.	1
4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	2
5	Общеразвивающие упражнения	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения	1
7	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
8	Разминка.	1
9	Движения по линии танца.	2
10	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
11	Комбинация «Слоник».	1
12	Индивидуальные задания.	1
13	Ритмико-гимнастические упражнения	1
14	Разминка.	1
15	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	3
16	Упражнения для улучшения гибкости	2
17	Комбинация «Ладшки».	2
18	Тренировочный танец «Стирка»	2
19	Ритмико-гимнастические упражнения	1
20	Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4
21	Общеразвивающие упражнения.	1
22	Репетиция танца	1
23	Урок-смотр знаний	2

#### 6 класс

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Разминка.	1
3	Общеразвивающие упражнения	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения	1
5	Танец «Полька».	5
6	Тренировочный танец “Ладшки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	2
7	Разминка.	1
8	Движения по линии танца	2
9	Танец «Вару – Вару».	5
10	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка	3
11	Разминка.	1
12	Общеразвивающие упражнения.	1
13	Танец «Диско».	5
14	Разминка.	1
15	Движения по линии танца	1
16	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1
17	Урок-смотр знаний	2

### 7 класс

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Разминка.	1
3	Общеразвивающие упражнения	2
4	Ритмико-гимнастические упражнения	1
5	Танец «Вару – Вару».	5
6	Разминка.	1
7	Упражнения на развитие координации движений.	3
8	Танец «Сударушка»	5
9	Разминка.	1
10	Общеразвивающие упражнения	2
11	Упражнения на развитие координации движений.	2
12	Танец «Самба»	5
13	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку)	1
14	Разминка.	1
15	Общеразвивающие упражнения	1
16	Индивидуальное творчество	1
17	Урок-смотр знаний	1

### 8 класс

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Разминка.	1
3	Общеразвивающие упражнения.	2
4	Танец «Джайв».	5
5	Разминка.	2
6	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса	2
7	Танец «Джайв»	4
8	Общеразвивающие упражнения.	1
9	Разминка.	2
10	Упражнения на развитие координации.	1
11	Танец «Фигурный вальс»	5
12	Разминка.	1
13	Упражнения на улучшение гибкости.	1
14	Танец «Фигурный вальс»	5
15	Урок-смотр знаний	1

### 9 класс

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Разминка.	1
3	Общеразвивающие упражнения	2
4	Танец «Джайв».	5
5	Разминка	1
6	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	2
7	Разминка	1

8	Танец «Джайв».	4
9	Общеразвивающие упражнения	1
10	Разминка	2
11	Упражнения на развитие координации движений.	1
12	Танец «Фигурный вальс»	5
13	Разминка	1
14	Упражнения на улучшение гибкости	1
15	Танец «Фигурный вальс»	4
16	Урок-смотр знаний	1