

**Рабочая программа по
физкультуре. Раздел
«Ритмика» для
обучающихся 5-9
классов (ОВЗ)**

Составитель: Чеботарёва Д.Б

Ангарск 2024 год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по курсу «Ритмика» предназначена для учащихся 5-9 классов с ОВЗ. Программа может быть реализована как учебный курс учебного плана, курс внеурочной деятельности и курс в рамках дополнительного образования.

Цели и задачи обучения

Образовательная цель программы: приобщение детей к видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

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.
- Использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
- 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.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. На занятиях ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять и выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность.

Занятия ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные

постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

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.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;
- принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Особенности реализации программы:

За основу для разработки программы взяты планируемые результаты базового уровня «обучающийся научиться». При обучении учитываются особые образовательные потребности обучающегося: наглядно-действенный характер обучения, упрощение структуры заданий и упражнений, рациональная дозировка учебного материала на занятии, стимуляция познавательной активности, опора на практическую деятельность и жизненный опыт, развитие жизненных и социальных компетенций.

Чаще используются методы педагогической поддержки: метод «угашение переживаний», метод «переключения», методы поощрения и похвалы, метод «задачной

формы организации учебно-воспитательного процесса», чередование методов учебной работы для профилактики переутомления.

Описание места учебного предмета (курса) в учебном плане

Курс «Ритмика» может изучаться на уровне основного общего образования в количестве 34ч

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

- терминология;
- ритмико-гимнастические, общеразвивающие упражнения; -тренировка суставно-мышечного аппарата.

Метапредметные результаты:

- творческая дисциплина;
- саморегуляция (самоконтроль);
- общее развитие различных частей тела; - развитие двигательной памяти;
- моторика;
- координация;
- пластика движения;
- умение применять полученные знания, умения, навыки.

К концу первого года обучения ученик научится

- правила гигиены тела, тренировочной одежды; **дети будут уметь:**
- двигаться и исполнять различные упражнения
- ритмично ходить, легко бегать, хлопать ладошами, 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.

*К концу третьего года обучения **ученик научится*** -правильно исполнять движения в парах

-выполнять основные ритмические движения

-выполнять упражнения на развитие общей моторики

-правильно выполнять дыхательные упражнения -выполнять упражнения на развитие мелкой моторики рук

*К концу четвертого года обучения **ученик научится***

-организовывать собственную деятельность

-активно включаться в работу в паре -проявлять

дисциплинированность -находить ошибки при выполнении заданий

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

*К концу пятого года обучения **ученик научится***

1.Ориентироваться в пространстве, в определение частей собственного тела и рядом сидящего (лево, право).

2.Ориентироваться в пространстве в процессе соотнесения детьми парно противоположных направлений собственного тела с направлениями стоящего напротив человека.

3.Одновременно выполнять движения с проговариванием слов, слушая мелодию песни, удерживать равновесие.

4.Внимательно слушать учителя, чётко выполнять поставленные цели и задачи в игре.

5.Выполнять задание по образцу учителя, подчиняться общим правилам, выполнять упражнения под музыку; придумывать свои упражнения.

6.Выполнять роль ведущего в игре, выполняя движения и проговаривая слова под музыку.. Участвовать в совместной деятельности на основе сотрудничества и взаимопомощи.

8 Применять знаково – символических и речевых средств, для решения коммуникативных и познавательных задач.

9. Развивать интереса к самостоятельным занятиям, физическим упражнениям, подвижным играм.

10. Применять полученные знания, умения, навыки.