

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Ритмика»
7 класс**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмике предназначена для обучающихся 7 класса с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с приказом от 19.12.2014 № 1599 об утверждении Федерального образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, г. Санкт-Петербург, филиал издательства «Просвещение», 2013 год.

Преподавание ритмики в адаптивной школе обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся по адаптированной основной 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.

Целью занятий по ритмике является, коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности, развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности.
- развитие общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-

ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на

2

простейших музыкальных инструментах. Образовательный процесс строится на основе принципа индивидуализации и дифференциации процесса музыкально-ритмического воспитания, взаимосвязи обучения и воспитания, оптимистической перспективы, комплексности обучения, доступности, систематичности и последовательности, наглядности.

Основные **направления** работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

3. Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебная дисциплина «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область и изучается обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости в 7 классе.

Рабочая программа по ритмике в седьмом классе рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

4. Планируемые результаты освоения программы

Рабочая программа в седьмом классе обеспечивает достижение учащимися личностных и предметных результатов, а также на формирование базовых учебных действий.

Предметные результаты

В данной рабочей программе в седьмом классе предусмотрено два уровня овладения предметными результатами: *минимальный уровень и достаточный уровень.*

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень освоения предметными результатами является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Предполагается, что к концу обучения в седьмом классе учащиеся должны уметь:

Минимальный уровень

- готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение;
- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень

- выполнять упражнения по инструкции учителя;
 - отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
 - формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
 - готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
 - ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
 - ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
 - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
 - соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
 - выполнять игровые и плясовые движения;
 - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
 - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- умение играть на простейших музыкальных инструментах.

Методы диагностики и критерии результативности

На протяжении всего обучения предмету «Ритмика» ведется безотметочное обучение. Основная цель сформировать и развить оценочную деятельность обучающихся с умственной отсталостью, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. Во время обучения целесообразно поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность её осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определённой долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Диагностика достижения **предметных результатов** по предмету «Ритмика» проводится в 3 этапа:

- 1 этап - сентябрь (первичная диагностика);
- 2 этап - декабрь (промежуточная диагностика);
- 3 этап - май (итоговая диагностика).

Предметные результаты оцениваются по следующим критериям:

0 баллов - не умеет, не научился;

1 балл - выполняет задания с помощью учителя;

2 балла - допускает ошибки, требуется частичная помощь учителя;

3 балла - выполняет действия самостоятельно.

Полученные данные заносятся в таблицу фиксации планируемых результатов обучения по предмету «Ритмика»

Личностные результаты

Включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

- вступать в контакт с педагогом;
- работать в коллективе (ученик-ученик);
- слушать и понимать инструкцию педагога;
- владеть начальными навыками адаптации;
- обращаться за помощью и принимать помощь педагога.

Изучение предмета «Ритмика» в седьмом классе направлена на формирование следующих **базовых учебных действий**:

Личностные учебные действия:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользую социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Диагностика сформированности базовых учебных действий проводится в 3 этапа:

- 1 этап - сентябрь (первичная диагностика);
- 2 этап - декабрь (промежуточная диагностика);
- 3 этап - май (итоговая диагностика).

Сформированность **базовых учебных действий** оценивается по следующей системе:

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнять его самостоятельно;

3 баллов – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Результаты диагностики заносятся в таблицу фиксации.

5. Содержание учебного предмета

Программа по учебному предмету «Ритмика» состоит из пяти разделов:

1. «Упражнения на ориентировку в пространстве»
2. «Ритмико-гимнастические упражнения»
3. «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»
4. «Игры под музыку»
- 5 «Танцевальные упражнения»

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с

предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

4. Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

5. Танцевальные упражнения

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

6. Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Ритмика» в 7 классе
(1 вариант образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью)

I четверть (9 часов) – 1 час в неделю

№ п/п	Тема раздела / урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата	
				7а	7б
1	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки	- готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение; - ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; - соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; - выполнять игровые и плясовые движения; - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки	1		
2	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками		1		
3	Сохранение дистанции во всех видах построений		1		
4	Упражнения ритмической гимнастики без предметов, с гимнастической палкой		1		
5	Подготовительные упражнения к танцам полуприседания, упражнения для ступни		1		
6	Характер и особенности танцевальной музыки.		1		
7	Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов)		1		
8	Шаг галопа. Согласование поворотов головы с движениями рук, ног, корпуса.		1		
9	Элементы сценической выразительности в танце.		1		

II четверть (7 часов) – 1 час в неделю

№ п/п	Тема раздела / урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата	
				7а	7б
1	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь	- готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя,	1		
2	Общеразвивающие упражнения Работа стопы, подъемы и снижения на шагах.		1		

3	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3	занимать правильное исходное положение; - ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; - соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; - выполнять игровые и плясовые движения; - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки	1		
4	Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями		1		
5	Лазанье по канату, шесту гимнастической лестнице.		1		
6	Ходьба и бег в темпе музыки.		1		
7	Элементы танцев хороводный шаг, шаг		1		

III четверть (9 часов) – 1 час в неделю

№ п/п	Тема раздела / урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата	
				7а	7б
1	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге	- готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение; - ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; - соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; - выполнять игровые и плясовые движения; - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки в пространстве	1		
2	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры: «Зайцы», «Пустое место»		1		
3	Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4 счётов)		1		
4	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.		1		
5	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке		1		
6	Ходьба и бег в темпе музыки.		1		
7	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы		1		
8	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей		1		
9	Подготовительные упражнения к танцам		1		

10	Выставление ноги на носок		1		
----	---------------------------	--	---	--	--

IV четверть (8 часов) – 1 час в неделю

№ п/п	Тема раздела / урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов	Дата	
				7а	7б
1	Комплекс ОРУ	- готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организовано под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение;	1		
2	Полька. Элементы танца		1		
3	Элемент танца «Наездники» (прямой галоп)		1		
4	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька»		1		
5	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры: «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи»	- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; - соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; - выполнять игровые и плясовые движения; - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки	1		
6	Упражнения на расслабление мышц		1		
7	Упражнения ритмической гимнастики. С короткой скакалкой		1		
8	Логоритмические упражнения «Лиса и куры». «Охотники и утки»		1		

7. Методическое и материально-техническое обеспечение программы

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/wp-content/uploads/2014/04/08_ФГОС_УО_19.10.2015.pdf/
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Адаптивная школа №12»

Учебно-методическая литература:

1. Бгажнокова И.М. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы – М.: Просвещение, 2011г.
2. Бадмаев Б.Ц. Психология в работе учителя. В 2-х кн. / М.: ВЛАДОС, 2000. – Кн. 1: Практическое пособие по теории развития, обучения и воспитания
3. Воронкова В.В. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классы – М.: Просвещение, 2011г.
4. Габай, Т. В. Педагогическая психология: [учеб.пособие для вузов по спец. психологии] / Т. В. Габай. – М.: Академия, 2003. – 240 с.
5. Петрова В.Г. Обучение учащихся I – IV классов вспомогательной школы: Пособие для учителей / Под ред. В. Г. Петровой. – 2 – е изд., перераб. – М : Просвещение, 2008г.
6. Программа и поурочное планирование занятий ритмикой для учащихся в трудности в обучении. М.Н. Драп, Н.П. Филатова.Омск-2003.
7. Ритмические упражнения, хореография и игры. Г.А. Колодницкий, В.С Кузнецов.Дрофа-2004.
8. А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика» – М.: Просвещение, 2011г.
В.П.Лебедевой, В.И.Панова. «Учителю о психологии

Дидактический материал:

- гимнастические палки, мячи, платки, флажки, ленты, обручи, а также игрушки-куклы, игрушки-животные и др.

Музыкальные инструменты:

- маракасы, бубенцы, тарелки, ложки, блок - палочки, кастаньеты, трещотки, колокольчики

Оборудование:

- ноутбук
- аудиозаписи, видеоразминки, презентации