

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

ПРИНЯТО
на заседании
Методического совета
Протокол № 1
«30» августа 2021 г.



**Рабочая программа
коррекционно-развивающих занятий
«Ритмика»
уровень основного общего образования**

Срок реализации программы: 5 лет

Составитель:
Учитель физической культуры
Морева Т. В.

Ухта,
2021 г.

Пояснительная записка.

В системе внеурочной деятельности проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с ОВЗ, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики важно. В связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций. Ритмика оказывает положительное влияние на психофизиологические процессы, познавательную, эмоционально-волевою сферы ребенка, обеспечивает коррекцию психомоторики детей данной категории.

Адаптированная рабочая программа по ритмике для 5-8 классов составлена под редакцией Воронковой В.В.

Рабочая программа коррекционно – развивающих занятий внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»,
3. Письма Минобр науки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».
4. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобр науки России от 04.10.2010 г № 986, зарегистрирован в Минюсте России 03.02.2011 г., регистрационный номер 19682).
5. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106, зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2011 г., регистрационный номер 19679).
6. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены приказом Минобрнауки России от 29.12.2010 г. № 3189, зарегистрирован в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 19993).

Цель программы обучения: необходимость осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Содержанием работы на уроках ритмически является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

Задачи программы обучения: формирование временных, пространственных представлений, исправление

- недостатков физического развития; развитие познавательной деятельности и общего развития учащихся;
- воспитание положительных качеств личности: настойчивость,
- самостоятельность, любознательность, дисциплинированность, дружелюбие, коллективизм.

Адресат программы: дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и дети-инвалиды.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения учебной программы

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст

non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты, гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги впереди оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами вовремя ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и при ведении внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обе ими одно временно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно подсчет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичными т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Данная программа рассчитана на 136 часа (5 кл. – 34 часа, 6 кл. 34 часа, 7 кл. -34 часа, 8 кл. - 34 часа, 9 кл. - 34 часа), количество учебных недель – 34. На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы. В начале и конце каждого урока должны выполняться упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. В зависимости от целей и задач конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению)

Результаты освоения учебного предмета.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Минимальный уровень

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение;
- ходить свободным естественным шагом;
- ходить и бегать по кругу;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения после показа учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться 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, двигаться 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 словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Развитие двигательной активности;

Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала; осознавать роль танца в жизни;

Развитие танцевальных навыков Метапредметные Познавательные

определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

умение ставить и формулировать проблемы;

навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

Регулятивные

использование речи для регуляции своего действия;

адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника;

договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию;

осуществлять взаимный контроль;

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Календарно–тематическое планирование 5классе (35 часов)

№ п/п	Тема
1	Построение. Правильное исходное положение
2	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.
3	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.
4	Упражнения ритмической гимнастики 1. Без предметов. 2. Короткой скакалкой.
5	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.
6	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания.2.Упражнения для ступни.
7	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке.2.Кот и мыши.
8	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.
9	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь. Специальные ритмические упражнения. Ходьба с Проговариванием слов и хлопками.
10	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скакалкой.
11	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.
12	Подготовительные упражнения к танцам.1.Выставление ноги на носок.
13	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).
14	Танцы. Круговой галоп.
15	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.
16	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.
17	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза
18	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.2.Гимнастической палкой
19	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.2.Гимнастической палкой.
20	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.
21	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.
22	Упражнения ритмической гимнастики.1.Безпредметов. 2.Смячом
23	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг.2.Шагпольки.
24	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».
25	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место».2. «Мяч в воздухе» 1.«Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи»
26	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.
27	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.
28	Упражнения ритмической гимнастики.1.Гимнастической палкой.
29	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.
30	Упражнения ритмической гимнастики. С предметами.
31	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы.
32	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.
33	Танцы. «Полька».
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.1.«Космонавты».
35	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 2.«Лиса и куры». 3. «Охотники и утки»

Календарно–тематическое планирование 6классе (35 часов)

№ п/п	Тема
1	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка
2	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.
3	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счётов)

4	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».
5	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.2.Гимнастической палкой.
6	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания.2.Упражнения для ступни.
7	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.1.Чиж в клетке. 2.Кот и мыши.
8	Упражнения ритмической гимнастики 1.Безпредметов.2.Короткой скакалкой.
9	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь. Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.
10	Упражнения ритмической гимнастики.1.Короткой скакалкой.
11	Упражнения ритмической гимнастики.1.Гимнастической палкой.
12	Подготовительные упражнения к танцам.1.Выставление ноги на носок.
13	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).
14	Танцы. Круговой галоп.
15	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамики.
16	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.
17	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза
18	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой
19	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.2.Гимнастической палкой.
20	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг.
21	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.
22	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.
23	Упражнения ритмической гимнастики с мячом
24	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг.2.Шагпольки.
25	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».
26	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место».2. «Мяч в воздухе» 1.«Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи»
27	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.
28	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.
29	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.
30	Упражнение на регуляцию мышечного тонуса рук («Качели», музыка В. Золотарева), «Вчера», музыка П. Маккартни).
31	Подготовительные упражнения к танцам.1.Вставание на полупальцы.
32	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа.
33	Танцы. «Полька». «Чунга-Чанга»
34	Танцевальные упражнения. Шаг кадрили
35	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.2. «Лиса и куры». 3. «Охотники и утки»

Календарно–тематическое планирование 7 класс (35 часов)

№ п/п	Тема
1	Дыхательные и расслабляющие упражнения. Релаксация «Звенящий ручей»
2	Игры («Холодно-горячо»)
3	Упражнения с мячом
4	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»
5	Марш по периметру зала

6	Игра «Ищи игрушку»
7	Танцевальные упражнения. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.
8	Игра «Поехали–поехали» (повторение).
9	Релаксирующие упражнения
10	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.
11	Игра «Секретное задание».
12	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка
13	Ритмические упражнения с мячом.
14	Упражнения на расслабление мышц.
15	Ритмические упражнения с гимнастической палкой
16	Релаксирующие упражнения.
17	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.
18	Релаксирующие упражнения.
19	Инсценировка песни.
20	Отработка маршевого шага.
21	Упражнения на координацию движений.
22	Имитационные упражнения игры построенные на подражательных образах. (зверей, птиц, человека).
23	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».
24	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»
25	Подвижная, музыкально-ритмическая речевая игра. «Отбивай мяч».
26	Игра «Догадайся! Что это?»
27	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа.
28	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.
29	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»
30	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.
31	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями
32	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок
33	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»
34	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».
35	Танцы. Круговой галоп.

Календарно–тематическое планирование 8класс(35 часов)

№п/п	Тема
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения
2	Игры (Холодно-горячо)
3	Марш попериметру зала
4	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»
5	Марш попериметру зала
6	Игра «Ищи игрушку»
7	Ритмико-гимнастические упражнения
8	Игра «Я знаю пять названий».
9	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.
10	Подвижные игры с мячом.
11	Игра «Секретное задание».
12	Перестроение в круг из шеренги в цепочки.
13	Ритмические упражнения с мячом.

14	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы.
15	Ритмические упражнения с гимнастической палкой
16	Релаксирующие упражнения.
17	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»
18	Инсценировка песни.
19	Игры на внимание: Будь внимателен!
20	Игра «Кошки-мышки»
21	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.
22	Релаксирующие упражнения.
23	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».
24	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»
25	«Ритмическое эхо»
26	Игра «Догадайся! Что это?»
27	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа.
28	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.
29	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»
30	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.
31	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.
32	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок
33	Ритмическая гимнастика
34	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».
35	Маршировка и пение.

Календарно–тематическое планирование 9класс (35 часов)

№п/п	Тема
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения
2	Игры (Холодно-горячо)
3	Марш попериметру зала
4	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»
5	Марш попериметру зала
6	Игра «Ищи игрушку»
7	Ритмико-гимнастические упражнения
8	Игра «Язнаю пять названий».
9	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.
10	Подвижные игры с мячом..
11	Игра «Секретное задание».
12	Перестроение в круг из шеренги в цепочки.
13	Ритмические упражнения с мячом.
14	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы.
15	Ритмические упражнения с гимнастической палкой
16	Релаксирующие упражнения.
17	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»
18	Инсценировка песни.
19	Игры на внимание: Будь внимателен!
20	Игра «Кошки-мышки»

21	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.
22	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».
23	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»
24	«Ритмическое эхо»
25	Игра «Догадайся! Что это?»
26	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.
27	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.
28	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»
29	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.
30	Релаксирующие упражнения.
31	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями
32	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок
33	Ритмическая гимнастика
34	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».
35	Маршировка и пение.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Программно-методические материалы:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой.

Материально-техническое обеспечение:

- технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка);
- музыкально-дидактические пособия (аудио и видео записи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры),
- детские музыкальные инструменты: флейта, трещотки, колокольчик, треугольник, барабан, бубен, маракасы, кастаньеты, металлофоны ксилофоны; свистульки, деревянные ложки;
- дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты, дождики, шары, обручи.

Методическая литература:

- Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. - Волгоград: Учитель, 2007. - 111 с.
- Е.А.Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва., 2002 г. Уроки ритмики в коррекционной школе 1 -4класс Волгоград «Учитель» 2006г.
- Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. -СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000
- Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. - М.: Айрис-пресс, 2003. - 112 с.
- Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г. Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Затямина, Л.В. Стрепетова М.: «Глобус», 2009г.
- Т.А. Затямина, Л. В.Стрепетова Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. -М.: Издательство «Глобус», 2009

Дополнительная литература для учителя и учащихся:

- Буренина А.И. Ритмическая мозаика. -СПб.; ЛОИРО, 2000. – 220с.
- Ерохина О.В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д; Феникс, 2003. - 224с.
- Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: 2000. - 112с.
- Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поём, играем, танцуем дома и в саду. - Ярославль: «Академия развития», 1998. - 240с.
- Петрова Т. И., Сергеева Е. Л., Петрова Е. С. Театрализованные игры в детском саду. -М.: Издательство «Школьная Пресса», 2000.
- Чурилова Э. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников: Программа и репертуар. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 160с.