Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Полевского городского округа

«Средняя общеобразовательная школа № 18»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель кафедры  МБОУ ПГО «СОШ №18»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол № \_\_\_ от «\_\_»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | «Согласовано»  Руководитель МС, заместитель директора  по УВР МБОУ ПГО «СОШ №18»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | «Утверждаю»  Директор МБОУ ПГО «СОШ №18»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Т.Г. Тарасова  Приказ № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1. **класс**

**(2017-2018)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Разработчик программы: |
|  |  | Педагог дополнительного образования  Денисюк Елизавета Александровна |
|  |  |  |

Полевской 2017 г.

**Содержание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **Пояснительная записка** |  | **3** |
| **2.** | **Общая характеристика учебного предмета, курса** |  | **5** |
| **3.** | **Специфика и содержание учебного предмета, курса** |  | **5** |
| **4.** | **Содержание тем учебного курса** |  | **7** |
| **5.** | **Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения курса** |  | **8** |
| **6.** | **Распределение учебных часов по разделам программы.**  **Календарно-тематическое планирование** |  | **9** |
| **7.** | **Место учебного предмета в учебном плане** |  | **10** |
| **8.** | **Планируемые результаты освоения курса** |  | **10** |
| **9.** | **Учебно-методическое обеспечение** |  | **11** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по ритмике для 3 класса составлена на основе «Программы специальных (коррекционных) образо­вательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1—4 классы под редакцией В.В. Воронковой, автор А. А. Айдарбекова. 8-е изд. — М.: Просвеще­ние, 2013», допущенной Министерством образования РФ.

Программа рассчитана на один год обучения (34 часа). Данная программа предназначена для работы с учащимися 3 класса (возраст 8-9 лет).

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) классе обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей систе­мы учебно-воспитательной работы коррекционного класса.

В процессе адаптивного физического воспита­ния решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспи­тательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характе­рологическими особенностями развития детей с ОВЗ, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с ОВЗ наряду с основным диагнозом имеется много различных со­путствующих заболеваний, таких, как: нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития.

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

**Цели и задачи обучения**

***Образовательная цель программы:*** приобщение детей ко всем 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 ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

- Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа

Программа по физической культуре с 1-4 класс разработана в соответствии с основными документами:

* Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития;
* Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
* Примерная адаптированная основная образовательная программа (ПрАООП) начального общего образования на основе ФГОС для обучающихся с задержкой психического развития;
* Учебный план МБОУ ПГО «Средняя общеобразовательная школа №18» на 2016-2017 учебный год;
* Программа специальных (коррекционных) образо­вательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1—4 классы под редакцией В.В. Воронковой, автор А. А. Айдарбекова. 8-е изд. — М.: Просвеще­ние, 2013.

**Общая характеристика учебного предмета, курса**

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) классе обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

**Специфика и содержание учебного предмета, курса**

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

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из четырех разделов:

1. Уп­ражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гим­настические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцеваль­ные упражнения

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

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем 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.

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 с задержкой психического и физического развития согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двига­тельный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зай­чик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошеч­ка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться,* а *не бегать, прыгать, шагать).*

Обучению детей с задержкой психического и физического развития 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.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

**Содержание тем учебного курса**

**3 класс**

1. **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в ше­ренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по од­ному. Построение круга из шеренги и из движения врассып­ную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных зада­ний с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

1. **Ритмико-гимнастнческие упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упраж­нения *с* лентами. Наклоны и повороты головы вперед, на­зад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сги­бая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флаж­ки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед со­бой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и воз­вращение в исходное положение с одновременным сгиба­нием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднима­ние левой ноги, согнутой в колене, с одновременным под­ниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедле­ние движений в соответствии с изменением темпа музы­кального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раска­чивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхива­ние кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация дви­жения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

1. **Игры под музыку**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и ме­лодических изменений в музыке и выражение их в движе­нии. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в дви­жениях игровых образов и содержания песен. Самостоятель­ное создание музыкально-двигательного образа. Музыкаль­ные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопро­вождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

1. **Танцевальные упражнения**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пру­жинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремитель­ный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Перемен­ные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Эле­менты русской пляски: шаг с притопом на месте и с про­движением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки сво­бодно. Парная пляска.

**Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения курса**

**3 класс**

**Личностные результаты**

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все иг­ровые и плясовые движения.

**Метапредметные результаты**

* **регулятивные**
* Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* **самовыражение ребенка в движении, танце.**
* **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

* понимать и принимать правильное исходное положение в соответ­ствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
* организованно строиться (быстро, точно);
* сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
* самостоятельно определять нужное направление движе­ния по словесной инструкции учителя, по звуковым и му­зыкальным сигналам;
* соблюдать темп движений, обращая внимание на музы­ку, выполнять общеразвивающие упражнения в определен­ном ритме и темпе;
* правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
* **коммуникативные**
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совме­стной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения инте­ресов;
* умение координировать свои усилия с усилиями других.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1 |  | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |
| 2 |  | Разминка. | 1 |
| 3-4 |  | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 5 |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 6-10 |  | Танец «Вару-Вару» | 5 |
| 11 |  | Разминка. | 1 |
| 12-14 |  | Упражнения на развитие координации движений. | 3 |
| 15-19 |  | Танец «Сударушка» | 5 |
| 20 |  | Разминка | 1 |
| 21-22 |  | Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 23-24 |  | Упражнения на координацию движений. | 2 |
| 25-29 |  | Танец «Самба». | 5 |
| 30 |  | Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). | 1 |
| 31 |  | Разминка. | 1 |
| 32 |  | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 33 |  | Индивидуальное творчество. | 1 |
| 34 |  | Урок-смотр знаний | 1 |
|  |  | **ИТОГО** | **34** |

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с новым Базисным учебным планом предмет “Ритмика” изучается во 2 классе, на его изучение отведено 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

**Планируемые результаты освоения курса**

*Предметные результаты:*

- терминология;

- ритмико-гимнастические, общеразвивающие упражнения;

- тренировка суставно-мышечного аппарата;

- азбука танцевальных движений;

- танцевальные композиции.

*Метапредметные результаты*:

- творческая дисциплина;

- саморегуляция (самоконтроль);

- общее развитие различных частей тела;

- развитие двигательной памяти;

- моторика;

- координация;

- пластика движения;

- умение применять полученные знания, умения, навыки в практической деятельности для решения конкретных задач.

*Личностные результаты*

- в положительном отношении обучающихся к занятиям музыкально – двигательной деятельностью,

- накоплении необходимых знаний,

- умении использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения

индивидуальных интересов и потребностей,

- достижении личностно значимых результатов в музыкальном и физическом совершенстве.

- раскрытие и реализация своих творческих способностей

**Учебно-методическое обеспечение**

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- учебный кабинет, актовый зал;

- магнитофон;

- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;

- фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);

- наглядные демонстрационные пособия;

- коврики для выполнения упражнений;

- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

**Учебно-методический комплект**

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 2013.

2. Бекина С., Ломова Т., Соковинина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 2009.

3. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 2011.

4. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Композитор, 2013.

5. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Композитор, 2014.

6. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Композитор, 2014.

7. Бергер Н. Сначала - Ритм – Композитор, Санкт-Петербург, 2014

8. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2012.

**Интернет-ресурсы**

1. www.dance-city.narod.ru

2. www.danceon.ru

3. www.mon.gov.ru