


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»


Заместитель директора по УВР

 /Ефейкина Г. Г./

от «31» августа 2017г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ Упововская СОШ

 /Медведева Г. П./

Приказ № 90 од от от «31» августа 2017г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Ритмика»
в 1 «Г» классе
на 2017 – 2018 учебный год
(для детей с задержкой психического развития (вариант 7.2))

Учитель: Викулова Светлана Сергеевна

Уповово 2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «РИТМИКА» составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации . N 1598 от 19 декабря 2014 г. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
 2. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)
 3. Авторская программа «Литературное чтение» для начальной школы, разработанная Ефросининой Л.А. в рамках проекта «Начальная школа XXI века» (научный руководитель Н.Ф. Виноградова).
 4. Учебный план МАОУ Уповоровская средняя общеобразовательная школа, от 31.05.2017г №60/2-од.
- В соответствии с учебным планом МАОУ Уповоровская средняя общеобразовательная школа на изучение предмета «Ритмика» в 1 классе отводится 34 часа (1 час в неделю).

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

Лечебная физическая культура - это метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, для быстрого восстановления здоровья.

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития. Новизной программы являются элементы хатха-йоги, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

Программа курса имеет практическую направленность. Данный курс рассчитан на детей - 6-10 летнего возраста. Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале при соблюдении санитарно - гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

РАЗДЕЛ 3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану МАОУ Уповоровская средняя общеобразовательная школа всего на изучение ритмики в 1 классе отводится 1 час в неделю, всего 33 часа (33 учебные недели)

РАЗДЕЛ 4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

РАЗДЕЛ 5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- уважительного отношения к лфк как важной части физической культуры;
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о правильной осанке;
- выполнять упражнения для глаз;
- выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять основные гимнастические упражнения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- различать виды физических упражнений;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать направленность основных упражнений ЛФК;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды упражнений из лфк.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА учебного предмета «Ритмика»

Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок, попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Принять положение, стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.
4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
5. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.
6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.
7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
10. И.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
11. И.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
12. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
13. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъём обеих ног. (Повторить 10 раз.)
14. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор, сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
8. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
9. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Специальные упражнения для глаз

- I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.
- II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

И.п. – лежа на спине.

1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

Упражнения хатха-йоги

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц и связок позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Березка», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук» «Кобра», «Саранча», «Кошка под забором», «Плуг», «Кресло – качалка», «Лодочка», «Мост», «Дерево», «Гора», перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны. По мере овладения упражнениями получается развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха – йоги. Выполняя упражнения Хатха – йоги, дети учатся мысленно пропускать ток энергии через тело.

РАЗДЕЛ 7: ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА» С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (ВАРИАНТ 7.2) В 1 «Г» КЛАССЕ

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Вид деятельности
1.		Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.	<p>Знать и применять правила поведения на занятиях.</p> <p>Соблюдать правила температурного режима, приёма пищи, наличие удобной формы перед занятиями ЛФК.</p> <p>Осваивать двигательные действия при изучении новых упражнений, а также с начальными элементами йоги.</p> <p>Проявлять внимание, гибкость и координацию при выполнении упражнений.</p> <p>Уметь создавать свой комплекс упражнений в домашних условиях.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, самоконтроль над эмоциями и стремление к физическому совершенству.</p> <p>Формирование положительного отношения к занятиям.</p>
2.		Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.	
3.		Комплекс упражнений от плоскостопия.	
4.		Упражнения Хатха – йоги: стоячие позы и лёжа на животе.	
5.		Обучение правильному дыханию. Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.	
6.		Комплекс упражнений от плоскостопия.	
7.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	
8.		Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	
9.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога. Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному.	
10.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	
11.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	
12.		Комплекс упражнений от плоскостопия.	
13.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	
14.		Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному. Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	
15.		Упражнения Хатха – йоги: стоячие позы, лёжа на животе и спине.	
16.		Комплекс упражнений от плоскостопия, дыхательная гимнастика.	
17.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	
18.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	
19.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога. Упражнения для глаз.	
20.		Комплекс упражнений от плоскостопия.	
21.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	
22.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	
23.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	
24.		Комплекс упражнений от плоскостопия.	
25.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	
26.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	
27.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	
28.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	
29.		Комплекс упражнений от плоскостопия, дыхательная гимнастика.	
30.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	
31.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	
32.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	
33.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	
34.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога. Упражнения для глаз.	

РАЗДЕЛ 8: ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	нетбук	1
2.	колонки	1
3.	коврики	5
4.	спортивная форма	личная