

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Ефейкина Г. Г./
от «30» августа 2018г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ Упоровская СОШ

 /Медведева Г. П./
Приказ № 40-09 от «30» августа 2018г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Ритмика»
в 4 «Г» классе
на 2018 – 2019 учебный год
(для детей с легкой степенью умственной отсталости)

Учитель: Тараканова Елена Викторовна

Упорово 2018 г.

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 ЗПР.
4. Учебный план МАОУ Упоровская средняя общеобразовательная школ, от 01.06.2018 №90од, от 31.08.18 №120/1од.

Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

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

Учащиеся получат 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 получат 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 получат 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 получат 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 получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ 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 раза.)
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 перекал 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), развести в стороны (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 перед 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. Закрывать 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 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «РИТМИКА»

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Вид деятельности
1.		Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.	Знать и применять правила поведения на занятиях.
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.	Соблюдать правила температурного режима, приёма пищи, наличие удобной формы перед занятиями ЛФК.
5.		Обучение правильному дыханию.	
6.		Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.	
7.		Комплекс упражнений от плоскостопия.	
8.		Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	Осваивать двигательные действия при изучении новых упражнений, а также с начальными элементами йоги.
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.	Проявлять внимание, гибкость и координацию при выполнении упражнений.
16.		Комплекс упражнений от плоскостопия, дыхательная гимнастика.	
17.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	Уметь создавать свой комплекс упражнений в домашних условиях.
18.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	
19.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога. Упражнения для глаз.	

20.		Комплекс упражнений от плоскостопия.	<p>Проявлять дисциплинированность, самоконтроль над эмоциями и стремление к физическому совершенству.</p> <p>Формирование положительного отношения к занятиям.</p>
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.	