

«Солянская основная общеобразовательная школа» - филиал МАОУ «Демьянская средняя общеобразовательная школа имени гвардии матроса Андрея Копотилова» Уватского муниципального района

Рассмотрена

на педсовете
Протокол №1

от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая филиалом

/Т.П.Чагина /

Приказ № 97 от «01» сентября 2023г.



АДАПТИРОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
обучающегося с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
по ритмике
8 класс

Год разработки: 2023

1. 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-волевую 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. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 г № 986, зарегистрирован в Минюсте России 03.02.2011 г., регистрационный номер 19682).
4. 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).
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно –эпидемиологическое 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 19 993).

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.

Программа по ритмике состоит из 5 разделов:

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и 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 во время 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 приведение ее 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 и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; 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 сжимание 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 под счет 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, комичным и 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 - 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 по 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 5 классе (34 часа)

№п/п	Тема	Количество часов	Дата
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 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	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. Без предметов. 2. С мячом		
23	Элементы танцев. 1. Хороводный шаг. 2. Шаг польки.		
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	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Вставание на полупальцы.		
31	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.		
32	Танцы. «Полька».		
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Космонавты».		
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 2. «Лиса и куры». 3. «Охотники и утки»		

Календарно – тематическое планирование 6 классе (34 часа)

№п/п	Тема	Количество часов	Дата
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.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.		
8	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 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. 1.Без предметов. 2.С мячом		
23	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.		
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	Упражнение на регуляцию мышечного тонуса рук («Качели», музыка В. Золотарева), «Вчера», музыка П. Маккартни).		
30	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы.		
31	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.		
32	Танцы. «Полька». «Чунга-Чанга»		
33	Танцевальные упражнения. Шаг кадрили		
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 2. «Лиса и куры». 3. «Охотники и утки»		

Календарно – тематическое планирование 7 класс (34 часа)

№п/п	Тема	Количество часов	Дата
1	Дыхательные и релаксирующие 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	Инсценировка песни.		
19	Отработка маршевого шага.		
20	Упражнения на координацию движений.		
21	Имитационные упражнения и игры построенные на подражательных образах. (зверей, птиц, человека).		
22	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.		

	«Пустое место».		
23	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»		
24	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».		
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	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями		
31	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок		
32	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»		
33	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».		
34	Танцы. Круговой галоп.		

Календарно – тематическое планирование 8 класс (34 часа)

№п/п	Тема	Количество во часов	Дата
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения		
2	Игры («Холодно-горячо»)		
3	Марш по периметру зала		
4	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»		
5	Марш по периметру 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	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	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями		
31	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок		
32	Ритмическая гимнастика		
33	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».		
34	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 видеозаписи, 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; дождевики, шары, обручи.

Методическая литература:

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

Дополнительная литература для учителя и учащихся:

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