



**Адаптированная образовательная программа
по курсу «Ритмика»
1 час в неделю (всего 34 часа)
(обучение на дому, вариант 7.1)
2023-2024 учебный год**

Класс: 3

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

Козлова И.Е. Козлова И.Е.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ПШЮ»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 28 авг. 2023 г.

Председатель ПШк: Созонова В.В.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Учитель: Созонова В.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе нормативных документов и материалов

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СОШ «ОЦ» с.Тимашево.
- Положение о рабочей программе) ГБОУ СОШ «ОЦ» с.Тимашево.
- Адаптированная рабочая программа по предмету «Ритмика» составлена на основе авторской учебной программы А. А. Айдарбекова «Ритмика» 1 – 4 класс, (сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида подготовительный, 1-4 классы под ред. В. В. Воронковой, Москва, «Просвещение», 2010 г.)

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основные направления работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения,

упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц); упражнения с детскими музыкальными инструментами; игры под музыку; танцевальные упражнения

• **Общая характеристика учебного предмета**

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.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

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

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у обучающихся с интеллектуальными нарушениями часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

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. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

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 пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «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 пяти 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 обучающихся с ОВЗ согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся 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*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок».

Обучению детей с ОВЗ 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. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

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

- **Место учебного предмета в учебном плане**

На курс «Ритмика» отводится :

1 класс – 33 часа

2 класс -34 часа

3 класс – 34 часа

4 класс-34 часа

- **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Преподавание обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

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

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа, оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Содержание

Ориентировка в пространстве

Правильное исходное положение.

Ходьба и бег: с высоким поднятием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Совершенствование ходьбы и бега. Сохранение правильных дистанций во всех видах построений.

Построение в шеренгу, перестроение в колонны, «Звездочки», «Карусели»

Ориентировка в направлении движения вперед, назад, направо, налево.

Использование предметов во время движения: флажки, ленты, обручи, мячи.

Ритмико – гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения:

Наклоны, повороты, круговые движения рукам, туловищем. Всевозможные сочетания движения рук и ног. Содружественность движений.

Упражнения на координацию движений:

Изучение позиций рук и ног. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.

Выполнение упражнений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на выработку осанки.

Прохлопывание и протопывание различных ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц:

Перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

Расслабление различных частей тела.

Дыхательная гимнастика.

**Календарно –
планирование 1**

			По плану	По факту	
1	Вводный инструктаж по т/б. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1			
2	Правильное исходное положение. Ходьба и бег, перестроение в круг. Выполнение простых	1			

**тематическое
класс**

	движений с предметами во время ходьбы.				
3	Упражнения на координацию движений. Отстукивание простых ритмических рисунков. Изучение позиций рук.	1			
4	Коррекционные упражнения. Перестроение в круг из шеренги. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на расслабление мышц. Игры под музыку. Элементы р.н.пляски	1			
5	Игра с элементами общеразвивающих упражнений. Игры под музыку. Элементы р.н.пляски	1			
6	Движение кистей рук в разных направлениях. Сжимание пальцев в разном темпе с измен. темпа музыки. Элементы р.н.пляски Равновесие. Элементы акробатических упражнений. Игра «Гуси-лебеди»	1			
7-9	Отстукивание простых ритмических рисунков с проговариванием стихотворения. Строевые упражнения. Упражнения на координацию движений. Коррекционная игра «Летает-не летает»	3			
10-12	Упражнения на выработку осанки. Знакомство с танцевальными упражнениями бег, галоп, подпрыгивание. Элементы р.н.пляски. Танец «Стукалка».	3			
13	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных	1			

**Календарно-
планирование – 2**

	образах. Упражнения на расслабление мышц				
14-19	Игры под музыку	6			
20-21	Танцевальные упражнения. Движения парами : бег, ходьба, кружение. Упражнения на расслабление мышц	2			
22-24	Танцевальные упражнения. Хороводы в кругу. Танец « Пальчики и ручки» Упражнения на расслабление мышц	3			
25	Упражнения на координацию движений. Отстукивание простых ритмических рисунков. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1			
26	Упражнения на координацию движений. Танец « Пляска с притопами»	1			
27-28	Отстукивание простых ритмических рисунков с пением попевки.. Игры с пением .	2			
29-31	Игры с пением , речевым сопровождением. Танец « Пляска с притопами». Упражнения на ориентировку в пространстве.	3			
32-33	Передача притопами, хлопками акцентов в музыке. Танец « Пляска с притопами»	2			

**тематическое
класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол. часов	Дата провед		Примечание
			план	факт	
1	Введение	1			

2	Упражнения на ориентировку в пространстве Ходьба и бег	1			
3	Упражнения на ориентировку в пространстве Построение в шеренгу	1			
4	Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения	1			
5	Танцевальные упражнения Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек»	1			
6	Упражнения на ориентировку в пространстве Построение в колонну, построение в колонну по два	1			
7	Танцевальные упражнения Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек»	1			
8	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Барабан Игры под музыку	1			
9	Танцевальные упражнения Тихая, настороженная ходьба	1			
10	Танцевальные упражнения	1			

	Элементы русской пляски				
11	Танцевальные упражнения Парная пляска. Чешская народная мелодия	1			
12	Танцевальные упражнения Мягкий, пружинящий шаг	1			
13	Танцевальные упражнения Парная пляска. Чешская народная мелодия	1			
14	Танцевальные упражнения Парная пляска. Чешская народная мелодия	1			
15	Игры под музыку	1			
16	Танцевальные упражнения Переменные притопы	1			
17	Танцевальные упражнения Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова	1			
18	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на координацию движений	1			
19	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Бубен	1			

20	Игры под музыку	1			
21	Танцевальные упражнения Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова	1			
22	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на расслабление мышц	1			
23	Танцевальные упражнения Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку»	1			
24	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на координацию движений	1			
25	Танцевальные упражнения Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова	1			
26	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на расслабление мышц	1			
27	Танцевальные упражнения Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку»	1			
28	Танцевальные упражнения Неторопливый танцевальный и стремительный бег	1			

29	Игры под музыку	1			
30	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на координацию движений	1			
31	Танцевальные упражнения Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку»	1			
32	Танцевальные упражнения Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки	1			
33	Игры под музыку	1			
34	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на расслабление мышц	1			
35	Игры под музыку	1			
Итого:		35			

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол – во часов	Дата проведения
1	Введение. Приветствие. Бодрый шаг (марш).	1	07.09
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Танцевальные упражнения	1	14.09
3	Неторопливый танцевальный бег	1	21.09
4	Приставные шаги влево, вправо. Игра «Будь ловким»	1	28.09
5	Выполнение во время ходьбы несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу	1	05.10
6	Приставные шаги влево, вправо.	1	12.10
7	Шаг с притопом на месте и с продвижением вперед. Варианты притопов в игровом взаимодействии партнеров	1	19.10
8	Переход в танце по кругу с речетивом переменным шагом	1	26.10
9	Танцевальная композиция:	1	09.11

	«Здравствуй-это я!».		
10	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей. Поднимание на носках и полуприседание	1	16.11
11	Подвижные игры: «Волшебные фигуры», «Найди себе пару», «Горелки» «Будь ловким	1	23.11
12	Пальчиковая гимнастика	1	30.11
13	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1	07.12
14	Исполнение ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно	1	14.12
15-16	Танец «Чебурашка»	2	21.12 28.12
17	Упражнения, направленные на развития моторики мелких мышц кисти	1	25.01
18	Подвижная игра: «Чей кружок соберется быстрее»	1	01.02
19	Подвижные игры: «Горелки», «Найди себе пару», «Кто скорей возьмет игрушку: флажок»	1	08.02
20	Инсценирование русской народной прибаутки: «Ворон»	1	15.02
21	Игры с пением и речевым сопровождением	1	22.02
22	Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1	29.02
23	Музыкальные игры с предметами	1	7.03

24	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону	1	14.03
25	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину	1	21.03
26	Простые и перекрестные хлопки в парах.	1	4.04
27	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев	1	11.04
28-30	Танец «Лошадки»	3	18.04 25.04 02.05
31	Комплекс ОРУ. Круговые движения ступни.	1	16.05
32 - 34	Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед	3	20.05 23.05 30.05
Итого:		34	

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол – во часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
1 четверть - 9 часов					
Упражнения на ориентировку в пространстве – 5 ч.					
1	Введение. Приветствие. Бодрый шаг (марш).	1			
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Танцевальные упражнения	1			
3	Неторопливый танцевальный бег	1			
4	Приставные шаги влево, вправо. Игра «Будь ловким»	1			
5	Выполнение во время ходьбы несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу	1			
Ритмико – гимнастические упражнения – 6 часов					

6	Приставные шаги влево, вправо.	1			
7	Шаг с притопом на месте и с продвижением вперед. Варианты притопов в игровом взаимодействии партнеров	1			
8	Переход в танце по кругу с речетивом переменным шагом	1			
9	Танцевальная композиция: «Здравствуй-это я!».	1			
2 четверть – 7 часов					
8	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей. Поднимание на носках и полуприседание	1			
9	Подвижные игры: «Волшебные фигуры», «Найди себе пару», «Горелки» «Будь ловким	1			
Упражнения с детскими музыкальными инструментами – 6ч					
10	Пальчиковая гимнастика	1			
11	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1			
12	Исполнение ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно	1			
13-14	Танец «Чебурашка»	2			
3 четверть – 10 часов					
15 - 16	Танец «Чебурашка»	1			
Игры под музыку – 7 ч					

17	Упражнения, направленные на развития моторики мелких мышц кисти	1			
18	Подвижная игра: «Чей кружок соберется быстрее»	1			
19	Подвижные игры: «Горелки», «Найди себе пару», «Кто скорей возьмет игрушку: флажок»	1			
20	Инсценирование русской народной прибаутки: «Ворон»	1			
21	Игры с пением и речевым сопровождением	1			
22	Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1			
23	Музыкальные игры с предметами	1			
Танцевальные упражнения – 10 ч.					
24	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону	1			
25	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину	1			
4 четверть – 8 часов					
26	Простые и перекрёстные хлопки в парах.	1			

27	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев	1			
28-30	Танец «Лошадки»	3			
31	Комплекс ОРУ. Круговые движения ступни.	1			
32 - 34	Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед	3			