

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Тимашево  
муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области



**Адаптированная образовательная программа  
по ритмике  
1 час в неделю (всего 33 часа)  
(обучение на дому, УО вариант 9.1)  
2023-2024 учебный год**

Класс: 1

**«ПРОВЕРЕНО»**

Заместитель директора по УВР:

 Козлова И.Е.

**«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ПШк»**

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 28 авг. 2023 г.

Председатель ПШк: 

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

Учитель: Мельникова Т.П.

Тимашево 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «Ритмике» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом с начального общего образования для умственно отсталых детей (Вариант 9.1).

Данная программа коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса. Направленно на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально - ритмической деятельности.

У детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойной лирических мелодий, и плясок, и маршевой музыки). Детям свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям. У детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика. Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а заторможенным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее адекватный методом является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательном 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 детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Цель:** развитие двигательной активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе восприятия музыки.

### **Задачи:**

- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- способствовать выработке необходимых музыкально-двигательных навыков;
- развивать координационные способности учащихся;
- приобщать к народной культуре разных народов, формировать умение находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

- формировать навыки выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевыми сопровождением и пением у обучающихся с умственной отсталостью.
- развивать творческие способности личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### **Общая характеристика курса «Ритмика» для детей с умственной отсталостью.**

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

#### Совершенствование движений и сенсомоторного развития

#### Коррекция отдельных сторон психической деятельности

(развитие восприятия, представлений, ощущений; двигательной памяти; внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений с времени);

развитие различных видов мышления (наглядно-образного мышления; словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

#### Развитие речи (развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия).

### **Личностные и предметные результаты.**

**Личностные результаты** – обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в результате освоения коррекционно-развивающей области «Ритмика»:

- включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
- проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
- готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение.

**Предметные результаты** – обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в результате освоения коррекционно-развивающей области «Ритмика»:

#### Минимальный уровень:

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу педагога;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с педагогом;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- слушать и правильно выполнять инструкцию педагога.

#### Достаточный уровень:

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу;
- выполнять задания и плясовые движения по показу и по словесной и инструкции педагога;
- организованно входить в зал и выходить из зала, приветствовать педагога.

#### **Содержание коррекционного курса «РИТМИКА»**

Объем программы по коррекционному кружку «Ритмика» с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) рассчитана на 9 месяцев. Всего 36 занятий при частоте встреч 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия для обучающихся от 35 до 40 минут.

Во время занятий у обучающихся происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство обучающихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития личности.

Занятия проходят в индивидуальной форме.

#### **Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

- 1.1. Правильное исходное положение рук, ног, туловища.
- 1.2. Ходьба и бег по ориентирам.
- 1.3. Построение и перестроение.
- 1.4. Ориентировка в направлении движения вперед, назад, в круг, из круга.

#### **Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.**

- 2.1. Общеразвивающие упражнения.
- 2.2. Упражнения на координацию движений.
- 2.3. Упражнения на расслабление мышц.

#### **Раздел 3. Упражнения с детьми музыкальными инструментами.**

- 3.1. Упражнения для кистей рук.
- 3.2. Отстукивание ритмических рисунков на музыкальных инструментах.

#### **Раздел 4. Музыкальные игры.**

- 4.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.
- 4.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).
- 4.3. Музыкальные игры с предметами.

## Раздел 5. Танцевальные упражнения.

### 5.1. Знакомство с танцевальными движениями.

#### Тематическое планирование

№	Тема:	Кол-во часов	Описание основных видов деятельности обучающихся
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	4	Выполняют правильное исходное положение по словесной инструкции педагога. Ходят и бегают с высоким подниманием колен. Перестраиваются по направлениям движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаются по залу в разных направлениях.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	9	Выполняют наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозик). Выполняют упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, кегли, кубики). Выполняют наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставляют правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Упражнения на степ платформах и мячах для фитнеса.
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	5	Различают и называют детские музыкальные инструменты (ложки, бубен, маракасы). Отстукивают простые ритмические рисунки на бубне и ложках. Подыгрывают на детских музыкальных инструментах в такт музыке.
4	Музыкальные игры.	7	Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняют игры с пением и речевыми сопровождением.
5	Танцевальные упражнения.	8	Выполняют элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек- движение с платочком) по показу и по словесной инструкции педагога. Исполняют притопы одной ногой и поочередно, выставляют ноги с носка на пятку.

### Календарно-тематическое планирование

№	Раздел. Тема	Дата	Количество часов
1	Постороение. Общеразвивающие упражнения. Игра «Кто быстрее»		1
2	Упражнения на ориентацию в пространстве.		1
2	Упражнение «Пальчики и ручки». Ритмично-гимнастические упражнения		1
3	Прохлопывание ритмического рисунка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Пальчики и ручки».		1
4	Ориентация в направлении движений вперёд, назад. Упражнение «Пальчики и ручки»		1
5	Лёгкий бег. Игра «Кто быстрее возьмёт мяч». Ритмическо- гимнастические упражнения		1
6	Ритмическо- гимнастические упражнения. Игра «Кто быстрее»		1
7	Упражнение «Пальчики и ручки». Ритмично-гимнастические упражнения		1
8	Упражнения на ориентацию в пространстве		1
9	Упражнение «Пальчики и ручки». Ритмично-гимнастические упражнения		1
10	Ритмическо- гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения		1
11	Упражнение «Прямой галоп». Общеразвивающие упражнения..		1
12	Упражнения на координацию движения. Упражнение «Прямой галоп»		1
13	Ритмическо- гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения		1
14	Упражнение «Пальчики и ручки». Упражнения на ориентацию в пространстве		1
15	Ритмическо- гимнастические упражнения. Упражнение «Пальчики и ручки»		1
16	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.		1
17	Ходьба с отбрасыванием ноги вперёд. Танцевальное упражнение «Прыжки».		1
18	Общеразвивающие упражнения..Игра с пеним «Васька кот»		1
19	Ходьба с оттягиванием носка. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.		1
20	Упражнения на ориентацию в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием ног.		1

21	Лёгкий бег. Ритмическо- гимнастические упражнения. Ходьба и бег с высоким подниманием ног.		1
22	Лёгкий бег. Ритмическо- гимнастические упражнения. Упражнение «Пальчики и ручки»		1
23	Лёгкий бег. Повороты туловища вправо-влево.		1
24	Ритмическо- гимнастические упражнения. Игра с пенем «Васька кот»		1
25	Упражнения на ориентацию в пространстве.		1
26	Выполнение упражнений с предметами во время ходьбы.		1
27	Игры с предметами.		1
28	Притопы одной ногой и поочередно. Выставление ног с нока на пятку. Танец «Пляска с притопами»		1
29	Ритмическо- гимнастические упражнения.		1
30	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.		1
31	Притопы одной ногой и поочередно. Выставление ног с нока на пятку. Танец «Пляска с притопами»		1
32	Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на координацию движения		1
33	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Игра «Отгадай муз инструмент»		1
34	Повторение		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.

### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ 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. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой Ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие 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. 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. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

### **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Круговые движения кистью. Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане в разных вариациях.

### **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценировка доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Русские народные танцы. Пальчики и ручки. Инсценировка песни. Каравай. На горе-то калина.

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе. 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 висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Импровизация сказки «Теремок», «Лиса и заяц».

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

#### **Минимальный уровень**

##### Учащиеся должны знать:

- правила поведения на уроках ритмики;
- понятия: музыка, громко-тихо, медленно-быстро, круг, хоровод.

##### Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;

- ходить шагом, не мешая друг другу;
- выполнять несложные движения руками и ногами;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

### **Достаточный уровень**

#### Учащиеся должны знать:

- правила поведения на уроках ритмики;
- понятия: музыка, громко-тихо, медленно-быстро, хоровод, русская народная пляска.
- элементы изученных плясовых и игровых упражнений.

#### Учащиеся должны уметь:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться;
- 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;
- выполнять изученные игровые и плясовые движения.

### ***Список учебно – методической литературы.***

1. Программа по ритмической пластике для детей. «Ритмическая мозаика». А.И. Буренина. Санкт-Петербург 2000г. - 217 с.
2. Бочкарева, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 1998.– 63 с.
3. Буренина ,А.И. Коммуникативные танцы – игры для детей: учебное пособие/ А.И. Буренина. – СПб.: Издательство “ Музыкальная палитра”, 2004.
4. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000.