

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.Тимашево  
м.р. Кинель-Черкасский Самарской области

Утверждено:  
Приказ № 225-Об от 31 августа 2023г.



**Адаптированная образовательная программа  
по курсу «Ритмика»  
1 час в неделю (всего 33 часа)  
(обучение на дому, вариант 7.2)  
2023-2024 учебный год**

Класс: 3

«ПРОВЕРЕНО»

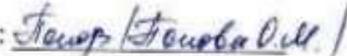
Заместитель директора по УВР:

 Козлова И.Е.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ПШк»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 28 авг. 2023 г.

Председатель ПШк: 

СОСТАВИТЕЛЬ:

Учитель: Яхина Н.Б

Тимашево 2023

## 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.

**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 – тематическое планирование 1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Вводный инструктаж по т/б. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	07.09
2	Правильное исходное положение. Ходьба и бег, перестроение в круг. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1	14.09
3	Упражнения на координацию движений. Отстукивание простых ритмических рисунков. Изучение позиций рук.	1	21.09
4	Коррекционные упражнения. Перестроение в круг из шеренги. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на расслабление мышц. Игры под музыку. Элементы р.н.пляски	1	28.09
5	Игра с элементами общеразвивающих упражнений. Игры под музыку. Элементы р.н.пляски	1	05.10
6	Движение кистей рук в разных направлениях. Сжатие пальцев в разном темпе с измен. темпа музыки. Элементы р.н.пляски. Равновесие. Элементы акробатических упражнений. Игра «Гуси-лебеди»	1	12.10
7	Отстукивание простых ритмических рисунков с проговариванием стихотворения. Строевые упражнения. Упражнения на координацию движений. Коррекционная игра «Летает-не летает»	1	19.10
8	Отстукивание простых ритмических рисунков с проговариванием стихотворения. Строевые упражнения. Упражнения на координацию движений. Коррекционная игра «Летает-не летает»	1	26.10

<b>9</b>	Отстукивание простых ритмических рисунков с проговариванием стихотворения. Строевые упражнения. Упражнения на координацию движений. Коррекционная игра «Летает-не летает»	<b>1</b>	09.11
<b>10</b>	Упражнения на выработку осанки. Знакомство с танцевальными упражнениями .бег, галоп, подпрыгивание. Элементы р.н.пляски. Танец «Стукалка».	<b>1</b>	16.11
<b>11</b>	Упражнения на выработку осанки. Знакомство с танцевальными упражнениями .бег, галоп, подпрыгивание. Элементы р.н.пляски. Танец «Стукалка».	<b>1</b>	23.11
<b>12</b>	Упражнения на выработку осанки. Знакомство с танцевальными упражнениями .бег, галоп, подпрыгивание. Элементы р.н.пляски. Танец «Стукалка».	<b>1</b>	30.11
<b>13</b>	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах. Упражнения на расслабление мышц	<b>1</b>	07.12
<b>14</b>	Игры под музыку	<b>1</b>	14.12
<b>15</b>	Игры под музыку	<b>1</b>	21.12
<b>16</b>	Игры под музыку	<b>1</b>	28.12
<b>17</b>	Игры под музыку	<b>1</b>	11.01
<b>18</b>	Игры под музыку	<b>1</b>	18.01
<b>19</b>	Игры под музыку	<b>1</b>	25.01
<b>20</b>	Танцевальные упражнения. Движения парами : бег, ходьба, кружение. Упражнения на расслабление мышц	<b>1</b>	01.02
<b>21</b>	Танцевальные упражнения. Движения парами : бег, ходьба, кружение. Упражнения на расслабление мышц	<b>1</b>	08.02
<b>22</b>	Танцевальные упражнения. Хороводы в кругу. Танец «Пальчики и ручки» Упражнения на расслабление мышц	<b>1</b>	15.02
<b>23</b>	Танцевальные упражнения. Хороводы в кругу. Танец «Пальчики и ручки» Упражнения на расслабление мышц	<b>1</b>	29.02
<b>24</b>	Танцевальные упражнения. Хороводы в кругу. Танец «Пальчики и ручки»	<b>1</b>	7.03

	Упражнения на расслабление мышц		
<b>25</b>	Упражнения на координацию движений. Отстукивание простых ритмических рисунков. Упражнения на ориентировку в пространстве.	<b>1</b>	14.03
<b>26</b>	Упражнения на координацию движений. Танец « Пляска с притопами»	<b>1</b>	21.03
<b>27</b>	Отстукивание простых ритмических рисунков с пением попевки.. Игры с пением .	<b>1</b>	4.04
<b>28</b>	Отстукивание простых ритмических рисунков с пением попевки.. Игры с пением .	<b>1</b>	11.04
<b>29</b>	Игры с пением , речевым сопровождением. Танец « Пляска с притопами». Упражнения на ориентировку в пространстве.	<b>1</b>	18.04
<b>30</b>	Игры с пением , речевым сопровождением. Танец « Пляска с притопами». Упражнения на ориентировку в пространстве.	<b>1</b>	25.04
<b>31</b>	Игры с пением , речевым сопровождением. Танец « Пляска с притопами». Упражнения на ориентировку в пространстве.	<b>1</b>	2.05
<b>32</b>	Передача притопами, хлопками акцентов в музыке. Танец « Пляска с притопами»	<b>1</b>	16.05
<b>33</b>	Передача притопами, хлопками акцентов в музыке. Танец « Пляска с притопами»	<b>1</b>	23.05