

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОСТЕПНОВСКАЯ ШКОЛА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТА

на заседании методического
объединения предметов
художественно - эстетического
и здоровьесберегающего цикла
Протокол № 1
от 26.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по
УВР
МОУ «Новостепновская
школа»
_____ Т.В.Яковлева
30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
МОУ «Новостепновская
школа»
30.08.2024г.
Приказ № 213/01-09
.

АДАптированная рабочая программа

Курса коррекционно-развивающей области

«РИТМИКА»

для обучающейся с ограниченными возможностями здоровья
в форме обучения на дому

КЛАСС: 9

Количество часов в неделю: 1ч

Срок реализации программы: 2024 – 2025 учебный год

Учитель:
Тарнавская
Юлия
Викторовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа составлена для организации обучения обучающейся 9 класса с ограниченными возможностями здоровья на основе заключения врачебной комиссии Джанкойской центральной районной больницы от, в соответствии с которым по результатам комплексного психолого-медико-педагогического обследования подтвержден статус обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, имеющая лёгкое нарушение познавательной деятельности, эмоционально-волевою неустойчивость с поведенческими нарушениями, системное недоразвитие речи лёгкой степени, незначительные нарушения зрения. Комиссией рекомендовано обучение по адаптированной основной общеобразовательной программе, вариант 1 ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью в условиях обучения на дому.

Адаптированная рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ([утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026](#))

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».
2. *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.
3. *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 полу пальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая внизу). 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)

4. *Упражнения с 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.
5. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.
6. *Игры под музыку.* Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка музыкальных сказок, песен.
7. *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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации и динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,
- бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;
- формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность;
- оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо).
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

- правильно сидеть или стоять во время урока;
- с помощью учителя, товарища включаться в учебную деятельность;

- понимать причины собственного успеха в учебной деятельности;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

Уровень усвоения учебного предмета.

Минимальный уровень:

представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение не сложных упражнений под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка); определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень:

выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне; развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки); развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение; самостоятельное выполнение комплексов упражнений; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных

правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема раздела и темы уроков	Кол-во часов.	Количество контрольных работ	Самостоятельное изучение	Количество часов
Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве (8ч)					
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Упражнения с мячом.	1		Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1
2.	Ритмико-гимнастические упражнения. Релаксирующие упражнения.	1		Релаксирующие упражнения.	1
3.	Подвижные игры с мячом. Ритмические упражнения с мячом.	1		Подвижные игры с мячом.	1
4.	Ритмические упражнения с скакалкой. Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1		Ритмические упражнения с скакалкой.	1
5.	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	1		Подвижные игры с мячом.	1
6.	Инсценировка песни. Маршировка и пение.	1		Инсценировка песни. Маршировка и пение.	1
7.	Отработка маршевого шага. Упражнения на координацию движений.	1		Отработка маршевого шага.	1
8.	Игра «Я знаю пять названий». Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	1	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
Раздел 2. Ритмико гимнастические упражнения (8ч)					
9.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы. Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1		Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1

10.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1		Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
11.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробы».	1		Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
12.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место», «Мяч в воздухе»	1		Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место», «Мяч в воздухе»	1
13.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». Танец. «Полька».	1		Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». Танец. «Полька».	1
14.	Элемент танца. «Шаг польки». Элемент танца. «Хороводный шаг».	1		Элемент танца. «Шаг польки».	1
15.	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом. Без предметов.	1		Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
16.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	1	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
Раздел 3. Упражнения с музыкальными инструментами (10ч)					
17.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения	1		Специальные ритмические упражнения. Изменение	1

	рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.			положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	
18.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену. Танцы. Круговой галоп.	1		Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1
19.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1		Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1
20.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Игра «Покажи жестами»	1		Упражнения ритмической гимнастики.	1
21.	Упражнения и игры со скакалкой. Прохлопывание ритма песен.	1		Прохлопывание ритма песен.	1
22.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Упражнения на координацию движений.	1		Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1
23.	Упражнения на поскоки. Марш по периметру зала, отработка поворотов.	1		Упражнения на поскоки.	1
24.	Разучивание музыкальной игры «Лава та». Упражнения с мячом.	1		Разучивание музыкальной игры «Лава та».	1
25.	Игра «Догадайся! Что это?». Марш с	1		Игра «Догадайся! Что это?». Марш с	1

	перестроением в колонну подвое.			перестроением в колонну подвое.	
26.	Передача характера музыки в движении. Игра «День-ночь».	1	1	Передача характера музыки в движении. Игра «День-ночь».	1
Раздел 3. Игры под музыку. Танцевальные упражнения. (8ч)					
27.	Упражнения на координацию движений. Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1		Упражнения на координацию движений.	1
28.	Движения в парах. Игра «Море волнуется».	1		Движения в парах. Игра «Море волнуется».	1
29.	Игры «Через границу». Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»	1		Игры «Через границу». Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»	1
30.	Игра «Соседи». Отработка маршевого шага.	1		Игра «Соседи». Отработка маршевого шага.	1
31.	Маршировка и пение. Ритмические упражнения с скакалкой.	1		Маршировка и пение.	1
32.	Подвижные игры с мячом. Релаксирующие упражнения	1		Подвижные игры с мячом.	1
33.	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы. Игра «Покажи жестами»(пантомима)	1		Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках.	1
34.	Игра «Я знаю пять названий». Упражнения с мячом в кругу	1	1	Игра «Я знаю пять названий».	1
34	Всего:	34	4		34

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема раздела, урока	Кол- во часов.	Сроки выполнения		Самостоятельное изучение	Количество часов	Примечание
			дата по плану	дата по факту			
Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве (8ч)							
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Упражнения с мячом.	1	06.09.24		Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1	
2.	Ритмико-гимнастические упражнения. Релаксирующие упражнения.	1	13.09.24		Релаксирующие упражнения.	1	
3.	Подвижные игры с мячом. Ритмические упражнения с мячом.	1	20.09.24		Подвижные игры с мячом.	1	
4.	Ритмические упражнения с скакалкой. Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	27.09.24		Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
5.	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	1	04.10.24		Подвижные игры с мячом.	1	
6.	Инсценировка песни. Маршировка и пение.	1	11.10.24		Инсценировка песни. Маршировка и пение.	1	
7.	Отработка маршевого шага. Упражнения на координацию движений.	1	18.10.24		Отработка маршевого шага.	1	
8.	Игра «Я знаю пять названий». Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	25.10.24		Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	

Раздел 2. Ритмико гимнастические упражнения (8ч)					
9.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы. Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	08.11.24	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
10.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	15.11.24	Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
11.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1	22.11.24	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
12.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место», «Мяч в воздухе»	1	29.11.24	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место», «Мяч в воздухе»	1
13.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». Танец. «Полька».	1	06.12.24	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». Танец. «Полька».	1
14.	Элемент танца. «Шаг польки». Элемент танца. «Хороводный шаг».	1	13.12.24	Элемент танца. «Шаг польки».	1
15.	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом. Без предметов.	1	20.12.24	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1

16.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	27.12.24	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
Раздел 3. Упражнения с музыкальными инструментами(10ч)						
17.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.	1		Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
18.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену. Танцы. Круговой галоп.	1		Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1	
19.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1		Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1	
20.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Игра «Покажи жестами»	1		Упражнения ритмической гимнастики.	1	
21.	Упражнения и игры со скакалкой. Прохлопывание ритма песен.	1		Прохлопывание ритма песен.	1	

22.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Упражнения на координацию движений.	1		Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1	
23.	Упражнения на поскоки. Марш по периметру зала, отработка поворотов.	1		Упражнения на поскоки.	1	
24.	Разучивание музыкальной игры «Лава та». Упражнения с мячом.	1		Разучивание музыкальной игры «Лава та».	1	
25.	Игра «Догадайся! Что это?». Марш с перестроением в колонну подвое.	1		Игра «Догадайся! Что это?». Марш с перестроением в колонну подвое.	1	
26.	Передача характера музыки в движении. Игра «День-ночь».	1		Передача характера музыки в движении. Игра «День-ночь».	1	
27.	Упражнения на координацию движений. Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1		Упражнения на координацию движений.	1	
28.	Движения в парах. Игра «Море волнуется».	1		Движения в парах. Игра «Море волнуется».	1	
29.	Игры «Через границу». Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»	1		Игры «Через границу». Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»	1	
30.	Игра «Соседи». Отработка маршевого шага.	1		Игра «Соседи». Отработка	1	

				маршевого шага.		
31.	Маршировка и пение. Ритмические упражнения с скакалкой.	1		Маршировка и пение.	1	
32.	Подвижные игры с мячом. Релаксирующие упражнения	1		Подвижные игры с мячом.	1	
33.	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы. Игра «Покажи жестами»(пантомима)	1		Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках.	1	
34.	Игра «Я знаю пять названий». Упражнения с мячом в кругу	1		Игра «Я знаю пять названий».	1	
34	Всего:	34			34	