

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОСТЕПНОВСКАЯ ШКОЛА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТА

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

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
МОУ «Новостепновская
школа»
_____ Т.В.Яковлева
«30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МОУ
«Новостепновская школа»
30 августа 2024г. №213/01-09

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса коррекционно-развивающей области
«РИТМИКА»

для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья
в форме обучения на дому

КЛАСС: 8

Количество часов в неделю: 1 ч

Срок реализации программы: 2024 – 2025 учебный год

Учитель начальных классов:

Османова

Диляра

Алимовна

Категория: высшая

с.Новостепное, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» составлена для организации обучения обучающегося 8 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, установлен статус обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, имеющего стойкое легкое нарушение познавательной деятельности с эмоционально-волевой незрелостью. Системное недоразвитие речи легкой степени. Комиссией рекомендовано обучение по адаптированной основной образовательной программе образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, 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);

- С учетом программы воспитания.

Общее число часов, отведённых на изучение курса коррекционно-развивающей области «Ритмика», в 8 классе составляет – 34 часа (1 час в неделю).

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала, от получения знаний, до применения их в повседневной жизни.

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

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (5 ч)

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). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами во время ходьбы, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10ч)

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. 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 гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. 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. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками

постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка). 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 (2ч)

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. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (6 ч)

Выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика), умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различение характера музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Выразительная и эмоциональная передача в движениях

игровых образов (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).

Исполнение игр с пением и речевым сопровождением.

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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (11ч)

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЛАСТИ

Личностные результаты:

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; умение гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и т.д.; соблюдение правил безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности. Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Уроки ритмики способствуют формированию у обучающихся БУД

Коммуникативных

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,
- Дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествования, отрицания и др.) в коммуникативных ситуациях с учётом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый –незнакомый и т.п.) обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивных:

- принимать и сохранять цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательных:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

Предметные результаты:

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.

Минимальный уровень:

- представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение несложных 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;
- участие в подвижных играх под руководством учителя и взаимодействие со сверстниками во время подвижных игр;
- понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
- определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.
- предавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;

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;

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений,
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- 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 в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	5
2.	Ритмико –гимнастические упражнения	10
3.	Упражнения с музыкальными инструментами	2
4.	Игры под музыку	6
5.	Танцевальные упражнения	11
	Итого	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Кол – во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
Упражнения на ориентировку в пространстве (5ч)					
1.	Вводное занятие.	1	02.09		
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; Ритмическая ходьба под счёт (упражнения на ориентировку в пространстве)	1	09.09		
3.	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; Ритмическая ходьба под счёт (упражнения на ориентировку в пространстве)	1	16.09		
4.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	23.09		
5.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба на носках	1	30.09		
Ритмико – гимнастические упражнения					
6.	Ходьба на носках. Музыкально - ритмичные упражнения	1	07.10		
7.	Ходьба широким и мелким шагом. Музыкально - ритмичные упражнения.	1	14.10		
8.	Музыкально - ритмичные упражнения с лентами	1	21.10		
9.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.	1	11.11		
10.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при выполнении движений.	1	18.11		
11.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при выполнении движений.	1	25.11		
12.	Музыкально - ритмичные упражнения.	1	02.12		
13.	Музыкально - ритмичные упражнения.	1	09.12		
14.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию без предметов и с предметами.	1	16.12		
15.	Ритмико-гимнастические упражнения на	1	23.12		

	координацию без предметов и с предметами.				
Упражнения с музыкальными инструментами (2ч)					
16.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1	28.12		
17.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Игра	1	13.01		
Игры под музыку (6ч)					
18.	Подготовительные упражнения к танцам: позиций рук	1	20.01		
19.	Подготовительные упражнения к танцам.	1	27.01		
20.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.«Делай, как я».	1	03.02		
21.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.«Делай, как я».	1	10.02		
22.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры	1	17.02		
23.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры	1	03.03		
Танцевальные упражнения (11 ч)					
24.	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	1	17.03		
25.	Ритмико –гимнастические упражнения на сложную на координацию движений с предметами	1	24.03		
26.	Подготовительные движения к танцам: Элементы русской пляски	1	07.04		
27.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.«Лавата».	1	21.04		
28.	Фигуры в танце.	1	28.04		
29.	Танцевальные упражнения.	1	05.05		
30.	Элементы народных танцев.	1	12.05		
31.	Элементы народной хореографии.	1	19.05		
32.	Танец «Утят»	1	26.05		
33.	Детски танцы	1			
34.	Игры под музыку. Детски танцы	1			