

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа – интернат №14» с. Усть-Цильма

СОГЛАСОВАНО Председатель МО <i>И.Я. Дуркина</i> Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Зам.директора <i>З.Е. Дуркина</i>	УТВЕРЖДАЮ Директор (коррекционная) школа-интернат №14 с. Усть-Цильма Приказ № <u>33</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.
--	--	--



Адаптированная рабочая программа учебного предмета

РИТМИКА

Срок реализации программы: 1 год (3,4 класс)

Составитель: Бабикова Эльвира Эдвиновна, учитель

2023 г.

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету *русский язык* составлена в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ №1026 от 24.11.2022 г. «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (умственным нарушениями)»

Целью данной программы является осуществление коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачами реализации программы являются: развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей; развитие общей и речевой моторики; эмоционально-волевое развитие обучающихся; воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

Общая характеристика учебного предмета.

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

Преподавание ритмики в коррекционной школе обусловлено необходимостью осуществления коррекции нервно-психических процессов, поведения, личностных реакций, эмоционально-волевых качеств и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Ведущей ролью коррекционно-развивающего обучения данному предмету является не объем усвоенных знаний и умений, а гармоничное развитие личности умственно отсталого ребенка, дающее возможность реализации его способностей, подготовка ребенка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

С целью реализации национально - регионального образовательного компонента, а также в связи с отсутствием учебно - методических пособий по НРК, при изучении материала учебные занятия по предмету строятся так, чтобы обучающимся наглядно демонстрировать окружающую действительность, особенности развития своего края через танцевальные упражнения, игры под музыку, разучивание песен. Содержание учебного материала по НРК отражается в поурочных планах учителя в заданиях, предлагаемых обучающимся.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На уроки ритмики отведено с 1 по 3 класс - по 1 часу в неделю.

1 класс - 1 час в неделю, 33 часа в год;

2 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год;

3 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год.

4 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год.

Ведущей формой организации процесса обучения является урок.

Ведущие формы урока: групповая и индивидуальная. В ходе уроков ритмики используются следующие методы: словесные: объяснение, вопросы; наглядные методы: изобразительная наглядность, демонстрация слайдов, работа с раздаточным материалом; практические; частично-поисковые методы.

Содержание учебного материала 1-4 класс

Программа содержит 5 разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
4. Игры под музыку.
5. Танцевальные упражнения.

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 умственно отсталых детей 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.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ.

Обучению умственно отсталых детей 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.).

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.

Тематический план

3 класс.

№	Наименование раздела	Кол. часов	Практические виды работы на уроке	Темы рег. компонента
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	7	Пр. р., с. р.	
2	Ритмико – гимнастические упражнения.	5	Пр. р., с. р.	
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	4	Пр. р., с. р.	Музыкальные инструменты нашего края.
4	Игры под музыку.	10	Пр. р., с. р.	Музыкальные игры Усть – Цельмы.

5	Танцевальные упражнения.	8	Пр. р., с. р.	Танцы и пляски Усть – Цилемского района.
---	--------------------------	---	---------------	--

4 класс.

№	Наименование раздела	Кол. часов	Практические виды работы на уроке	Темы рег. компонента
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	9	Пр. р., с. р.	
2	Ритмико – гимнастические упражнения.	10	Пр. р., с. Р.	
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	6	Пр. р., с. Р.	Музыкальные инструменты нашего края.
4	Игры под музыку.	2	Пр. р., с. Р.	Музыкальные игры Усть – Цильмы.
5	Танцевальные упражнения.	7	Пр. р., с. Р.	Танцы и пляски Усть – Цилемского района.

Перечень контрольных и практических работ

Класс	Срок проведения	Содержание КИМ
3 класс	Последняя неделя I четверти	Самостоятельная работа, выполнение движений с утяжеляющими манжетами для рук и ног
	Последняя неделя II четверти	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Набор перкуссии
	Последняя неделя III четверти	Самостоятельная передача движений сюжета музыкальной сказки: «Три поросёнка». Работа с комплектом «Забава»
	Последняя неделя IV четверти	Самостоятельное выполнение упражнений на расслабление мышц. Игры под музыку. Работа с комплектом «Нейростарт».
4 класс	Последняя неделя I четверти	Строевые упражнения. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Самостоятельная работа
	Последняя неделя II четверти	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов. Упражнения с набором перкуссии.
	Последняя неделя III четверти	Самостоятельное выполнение несложных упражнений на детских музыкальных инструментах
	Последняя неделя IV четверти	Упражнения на самостоятельное различие темповых, динамических и мелодических изменений в музыке. Упражнения с коррекционно-развивающим набором

Планируемые предметные и личностные результаты освоения программы

3 класс

Личностные результаты освоения программы

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преобразаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Предметные результаты освоения программы

Минимальный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- 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 малоcontrastными 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 (хлопками или притопами).

Достаточный уровень:

- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

4 класс.

Личностные результаты освоения программы.

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально – творческих возможностей.

Предметные результаты освоения программы:

Минимальный уровень:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;

Достаточный уровень:

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко,

организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

- различать основные характерные движения некоторых танцев.

Формирование базовых учебных действий

Личностные базовые учебные действия	-эмоциональная отзывчивость на музыку; -любовь к родине, к русской народной музыке; - учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу; - мотивация к разным видам музыкальной деятельности; - основа для формирования ЗОЖ, организация культурного досуга.
Регулятивные базовые учебные действия	- выполнять задания, оценивать результаты своей деятельности; - корректировать собственное исполнение; - формирование волевых усилий; - воспринимать мнение сверстников и взрослых; - принимать участие в музыкальных инсценировках.
Познавательные базовые учебные действия	- воспринимать музыку, выражать свое отношение к музыкальным произведениям; - расширить свои представления о жанре и характере музыки; - выявлять настроения и чувства, выражаемые в музыке; - эмоциональное сопереживание музыке.
Коммуникативные базовые учебные действия	- высказывать свое мнение о музыке (монолог, диалог); - задавать вопросы; - проявлять творческую активность в процессе хорового пения, коллективной творческой деятельности; - эмоционально выражать свое отношение к музыкальным произведениям.

Система оценки достижений планируемых результатов

По ритмике предусмотрено безотметочное обучение.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Учебно-методическое обеспечение:

Ресурсы интернета: <http://www.maam.ru/detskijsad/razrabotka-ozdorovitelnoi-programmy-po-lfk-v-doshkolnom-uchrezhdeni.html>

<http://festival.1september.ru/articles/584640/>

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/02/01/rabochaya-programma-po-lechebnoy-fizkulture-dlya-klassov>

2. Технические средства:

- мультимедийный проектор, компьютер, экран;
- балансировочная дорожка;
- шведская стенка;
- утяжеляющие манжеты для рук и ног;
- гимнастический коврик;
- коррекционно-развивающий набор «Тактильные дорожки»;
- овалы с шипами;
- станок хореографический двухрядный;
- гантели 1кг;

- двигательно-развивающий комплекс (в комплекте: блоки гимнастические, доски балансировочные (4 шт.), палки гимнастические (4 шт.), обручи гимнастические (4 шт.), фиксаторы, полуобруч);
- батут детский
- трубы-тоннели для пролезания;
- набор для гимнастических упражнений и игр (гимнастические палки, деревянные булавы, цветные обручи, цветные скакалки, тамбурин с ударной палочкой, тренировочные кольца, тактильные мешочки, цветные шарики для упражнений, медицинский мяч, резиновые шарики, гимнастическая веревка, мячи, радужный мяч);
- набор перкуссии (ударных музыкальных инструментов);
- балансировочная подушка Равновесие;
- комплект Забава (В комплекте: ложка музыкальная, ложка с бубенцом, ложки в станке, погремушка ребристая, трещотка круговая, коробочка большая. тамбурин из массива березы, треугольники музыкальные, народный ансамбль ложкарей «Славяне», набор для гимнастических упражнений и игр, мешок для комплекта инструментов).

Календарно-тематическое планирование

Ритмика 3 класс

Всего часов в год: 34 часа (1 час в неделю)

№	Тема урока.	Дата проведения урока	Корректировка программы	Согласовано
Танцевальные упражнения.				
1	Повторение танцевальных элементов по программе 2 класса. Упражнения на гимнастическом коврике			
2	Инсценировка детской песни «Хорошее настроение». Упражнения на гимнастическом коврике			
3	Работа с набором для гимнастических упражнений и игр			
4	Работа с набором для гимнастических упражнений и игр			
Упражнения на ориентировку в пространстве.				
5	Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, парами. Упражнения на балансировочной дорожке.			
6	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей. Работа на хореографическом станке			
7	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей. Поднимание на носках и полуприседание. Работа на хореографическом станке			
8	Выполнение движений с утяжеляющими манжетами для рук и ног			

9	Самостоятельная работа, выполнение движений с утяжеляющими манжетами для рук и ног.			
10	Танцевальные упражнения: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Работа с двигательльно-развивающим комплексом			
11	Танцевальные упражнения присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Работа с двигательльно-развивающим комплексом			
Ритмико-гимнастические упражнения.				
12	Упражнения на координацию движения с флажками под музыку, Работа с коррекционно-развивающим набором «Тактильные дорожки»			
13	Упражнения на координацию движения с мячами. Работа с коррекционно-развивающим набором «Тактильные дорожки»			
14	Упражнения на выработку осанки. Работа с комплексом «Нейростарт»			
15	Упражнения на расслабление мышц. Работа с овалом с шипами			
16	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Набор перкуссии			
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.				
17	Одновременное отхлопывание и притопывание ритма с музыкальным сопровождением – под комплект «Забава»			
18	Одновременное отхлопывание и притопывание ритма с музыкальным сопровождением – под комплект «Забава»			
19	Упражнения для кистей рук с утяжелителями			
20	Упражнения для кистей рук с утяжелителями			
Игры под музыку.				
21	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли. Музыкальные игры с комплектом «Забава»			
22	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли. Музыкальные игры с комплектом «Забава»			
23	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Работа с набором перкуссии			
24	Передача в движениях развернутого сюжета музыкальной сказки «Три поросенка». Работа с набором перкуссии			
25	Передача в движениях развернутого сюжета музыкальной сказки «Три поросенка». Работа с комплектом «Забава»			

26	Самостоятельная передача движений сюжета музыкальной сказки: «Три поросёнка». Работа с комплектом «Забава»			
27	Действия под музыку с воображаемыми предметами. Упражнения с балансировочной подушкой			
28	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением с использованием комплекта «Забава»			
29	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Упражнения на батуте			
30	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Упражнения на батуте			
Танцевальные упражнения.				
31	Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед. Упражнения с использованием двигательного-развивающего комплекса			
32	Упражнения с использованием шведской стенки			
33	Самостоятельное выполнение упражнений на расслабление мышц. Игры под музыку. Работа с комплексом «Нейростарт».			
34	Общеразвивающие упражнения. Работа с трубами-тоннелями			

Ритмика 4 класс

Всего часов в год: 34 часа (1 час в неделю)

№	Темы уроков	Дата проведения урока	Корректировка программы	Согласовано
Упражнения на ориентировку в пространстве.				
1.	Приветствие. Повороты. Поклоны, позиция рук. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4.			
2.	Упражнения на хореографическом станке			
3.	Комплекс ОРУ. Построение в шахматном порядке. Упражнения на комплексе тренажёров «Нейростарт»			
4.	Упражнения на балансировочной дорожке			
5.	Построение. Повороты на месте. Игры под музыку.			
6.	Перестроение из колонны в несколько кругов, сужение и расширение их. Упражнения на шведской стенке			
7.	Строевые упражнения. Перестроение из колонны в несколько кругов, сужение и расширение их. Упражнения на трубе для пролезания			
8.	Строевые упражнения. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Упражнения на комплексе тренажёров «Нейростарт»			
9.	Строевые упражнения. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Самостоятельная работа			
Ритмико-гимнастические упражнения.				
10.	Общеразвивающие упражнения с обручем. Упражнения на хореографическом станке			
11.	Самостоятельное выполнение упражнения с обручем. Упражнения с коррекционно-развивающим набором «Тактильные дорожки»			
12.	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку.			
13.	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на батуте			
14.	Упражнения на координацию движения. Упражнения на комплексе тренажёров «Нейростарт»			
15.	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов. Упражнения с набором перкуссии			

16.	Упражнения на расслаблении мышц. Игры с лентами.			
17.	Упражнения на расслаблении мышц. Игры под музыку.			
18.	Комплекс ОРУ. Бег с заданием. Упражнения с двигательным-развивающим комплексом			
19.	Комплекс ОРУ. Бег с заданием. Упражнения с двигательным-развивающим комплексом			
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.				
20.	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Упражнения с набором для гимнастических упражнений и игр			
21.	Движение кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Упражнения с набором для гимнастических упражнений и игр			
22.	Выполнение несложных упражнений с комплектом «Забава»			
23.	Выполнение несложных упражнений с комплектом «Забава»			
24.	Выполнение несложных упражнений с набором перкуссии			
25.	Самостоятельное выполнение несложных упражнений на детских музыкальных инструментах			
Игры под музыку.				
26.	Упражнения на смену движений в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения с набором перкуссии			
27.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Упражнения с комплектом «Забава»			
Танцевальные упражнения				
28.	Разучивание вариантов игр. Упражнения на комплексе тренажёров «Нейростарт».			
29.	Игры с пением, речевым сопровождением. Упражнения с комплектом «Забава».			
30.	Игры с пением, речевым сопровождением. Упражнения с комплектом «Забава».			
31.	Упражнения на различие темповых, динамических и мелодических изменений в музыке. Упражнения на хореографическом станке.			

32.	Упражнения на различие темповых, динамических и мелодических изменений в музыке. Упражнения на балансировочной дорожке.			
33.	Упражнения на самостоятельное различие темповых, динамических и мелодических изменений в музыке. Упражнения с коррекционно-развивающим набором «Тактильные дорожки».			
34.	Упражнения с помощью двигательного развивающего комплекса			