

**Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа для детей с ограниченными возможностями здоровья №11»
г. Димитровграда**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

_____ И. Ш. Лютая

« ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГКОУ «Школа № 11» г.
Димитровграда

_____ С. Г. Скопцова

« ____ » _____ 20 ____ г.

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«Ритмика»
1а класс 2024 - 2025 учебный год**

Учитель: Федосеева Ирина
Николаевна

Рассмотрено на заседании
школьного методического
объединения

Протокол № ____ от « ____ »
_____ 20__ г.

Г. Димитровград
2024 г.

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.2 Нормативные документы

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1598.

- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ФАОП НОО), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1023:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599.

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 №1026).

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся ОГКОУ «Школа №11» с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 – 4 класс).

- Учебный план ОГКОУ «Школа № 11» на 2024-2025 учебный год.

- Годовой календарный учебный график школы на 2024-2025 учебный год.

1.2 Цели и задачи

Цель образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета заключается в коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально – ритмической деятельности.

Задачами стали:

- исправление недостатков физического развития

- развитие общей и речевой моторики

- развитие эмоционально – волевой сферы

- воспитание положительных качеств личности

- эстетическое воспитание

1.3. Описание коррекционной направленности учебного предмета

Коррекционная направленность учебного предмета «Ритмика» обусловлена тем, что каждый раздел предмета носит коррекционный характер и направлен на коррекцию и развитие физического развития посредством выполнения тех или иных действий.

2 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Специфика учебного предмета

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса. 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.

2.2 Общая характеристика учебного процесса

Методические аспекты обучения и проведения занятий ритмикой. Работа на занятиях ритмикой может быть организована фронтальным, групповым или индивидуальным методом. Преимущество фронтального метода заключается в возможности педагога следить за действиями всех обучающихся, однако контроль за каждым затруднен. Фронтальный метод используется при разучивании простых движений. При групповом методе происходит деление на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают задание. Индивидуальный метод используется при индивидуальной работе с каждым обучающимся.

Для обучения детей ритмическим и танцевальным движениям подходят методы:

1. Структурный - последовательное разучивание и усвоение движений.
2. Метод музыкальной интерпретации- связанный с характером движений и музыки.
3. Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным
4. Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.
5. Метод блоков - движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоке по мере их усвоения.
6. Фристайл - свободное повторение и выполнение движений под музыку.

2.3 Интеграция содержания учебного предмета с содержанием других предметов учебного плана

Обучение носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами. Предмет «Ритмика» неразрывно связан с музыкой, музыкой и движениями, двигательным развитием, адаптированной физической культурой.

3 МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение предмета «Ритмика» в 1 классе отведено 33 часа в год (33 недели по 1 часу).

4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По итогам обучения по программе «Ритмика» обучающиеся должны уметь:

1. Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение, равняться в шеренге, в колонне.
2. Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.

3. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.
4. Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами.
5. Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.
6. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.
7. Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

5 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. 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.

Раздел 2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры. 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 координацию движений. Перекрестное поднимание 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.. 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); поднимая 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).

Раздел 3. УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ 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. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

Раздел 4. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Раздел 5. 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.

6 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Количество контрольных, практических лабораторных работ
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5	-
2	Ритмико-гимнастические упражнения	10	-
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6	-
4	Игры под музыку	5	-
5	Танцевальные упражнения	7	-
Итого		33	-

2. Распределение учебной нагрузки по предметам

№ Раздела	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обучающиеся должны знать и уметь
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5	- уметь ориентироваться в пространстве; - уметь занимать правильное исходное положение; - уметь перестраиваться в круг из шеренги и цепочки; - уметь выполнять простые движения с предметами при ходьбе
2	Ритмико-гимнастические упражнения	10	- знать и выполнять упражнения на расслабление мышц; - выполнять движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами; - выполнять 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;

			- выполнять одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх; - выполнять отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков и др.
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6	- выполнять движения кистей рук в разных направлениях; - выполнять поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки; - выполнять отведение и приведение пальцев одной руки и обеих; - выполнять выделение пальцев рук и др.
4	Игры под музыку	5	- выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий); - выполнять имитационные упражнения и игры, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки и др.
5	Танцевальные упражнения	7	- знать и уметь выполнять танцевальные движения; - знать и уметь выполнять элементы русской пляски и др.

3. Требования к предметному уровню достижений обучающихся

Обучающиеся должны усвоить следующие базовые представления о:

- ритмико-гимнастических упражнениях;
- музыкальных инструментах и действиях с ними;
- играх под музыку;
- танцевальных упражнениях.

4. Основные умения обучающихся, которыми они должны владеть

Обучающиеся должны владеть следующими умениями:

- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь занимать правильное исходное положение;
- уметь перестраиваться в круг из шеренги и цепочки;
- уметь выполнять простые движения с предметами при ходьбе;
- знать и выполнять упражнения на расслабление мышц;

- выполнять движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами;
- выполнять 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;
- выполнять одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх;
- выполнять отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков;
- выполнять движения кистей рук в разных направлениях;
- выполнять поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки;
- выполнять отведение и приведение пальцев одной руки и обеих;
- выполнять выделение пальцев рук;
- выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий);
- выполнять имитационные упражнения и игры, построенных на конкретных раздражителях, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки;
- знать и уметь выполнять танцевальные движения;
- знать и уметь выполнять элементы русской пляски и др.

5. Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков представлены балльно-рейтинговой системой (БРС), где:

0 баллов - действие выполняется взрослым (ребенок только позволяет что-либо сделать, действие не выполняет);

1 балл - действие выполняет совместно с педагогом с частичной физической помощью;

2 балла – выполняет совместно с педагогом с частичной помощью взрослого;

3 балла – выполняет самостоятельно, по подражанию, показу, образцу;

4 балла – выполняет самостоятельно по инструкции (вербальной и невербальной);

5 баллов – выполняет действие самостоятельно.

6. Перспективное календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел и тема	Дата	
		По плану	По факту
1 Раздел. Упражнения на ориентировку в пространстве			
1	Правильное исходное положение		
2	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка		
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки		
4	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга		
5	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы		

2 Раздел. Ритмико-гимнастические упражнения			
6	Общеразвивающие упражнения		
7	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)		
8	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами		
9	Наклоны и повороты туловища вправо, влево		
10	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		
11	Упражнения на выработку осанки и координацию движений		
12	Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения рук		
13	Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.		
14	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков		
15	Упражнение на расслабление мышц		
3 Раздел. Упражнения с детскими музыкальными инструментами			
16	Движения кистей рук в разных направлениях		
17	Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки		
18	Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке		
19	Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих		
20	Выделение пальцев рук		
21	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.		
4 Раздел. Игры под музыку			
22	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий)		
23	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке		
24	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке		
25	Музыкальные игры с предметами		
26	Игры с пением или речевым сопровождением		
5 Раздел. Танцевальные упражнения			
27	Знакомство с танцевальными движениями		
28	Бодрый, спокойный, топающий шаг		
29	Бег легкий, на полупальцах		
30	Подпрыгивание на двух ногах		
31	Прямой галоп		
32	Маховые движения рук		
33	Элементы русской пляски		

7. Ресурсное обеспечение рабочей программы коррекционного курса

Для учителя	Для обучающихся
<p>Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 №1026).</p> <p>Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся ОГКОУ «Школа №11» с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1-4 класс).</p> <p>Суворова Т. И. «Танцевальная ритмика для детей» 1, 2, 3, 4, 5, 6 части. С.-Пб., 2005.</p> <p>Медведева Е. А. «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика». М., 2002.</p> <p>Материалы сайта https://infourok.ru/</p> <p>Материалы сайта https://nsportal.ru/</p>	<p>Наглядный материал по темам.</p> <p>Раздаточный материал по темам.</p> <p>Детский набор музыкальных инструментов</p>

7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- ноутбук;
- музыкальный центр;
- пианино