

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

**Управление образования Администрации Ирбейского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение " Усть-
Ярульская средняя общеобразовательная школа" имени Героя
советского Союза Н.Я. Тотмина**

<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>зам директора по УР</p> <p><i>МВ Жигалева</i></p> <p>Жигалева МВ</p> <p>приказ №256 от «31» 08.2023 г</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>директор</p> <p><i>О.О. Старкова</i></p> <p>Старкова ОО</p> <p>приказ №256 от «31» 08.2023 г.</p> 
---	--

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Ритмика»

**для обучающихся 5-6 классов с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями, вариант 1) ФГОС**

составитель: Климова МН учитель

с. Усть-Яруль
2023

1. Пояснительная записка.

В системе внеурочной деятельности проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социальноличностному развитию обучающихся с ОВЗ, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики важно. В связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций. Ритмика оказывает положительное влияние на психофизиологические процессы, познавательную, эмоционально-волевыми сферы ребенка, обеспечивает коррекцию психомоторики детей данной категории.

1. Адаптированная рабочая программа по ритмике для 5-8 классов составлена под редакцией Воронковой В.В. Рабочая программа коррекционно – развивающих занятий внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основе:
 1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
 2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»,
 3. Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».
 4. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 г № 986, зарегистрирован в Минюсте России 03.02.2011 г., регистрационный номер 19682).
 5. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 г № 2106, зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2011 г., регистрационный номер 19679).
 6. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно –эпидемиологическое требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены приказом Минобрнауки России от 29.12.2010 г № 3189, зарегистрирован в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 19 993).

Цель программы обучения: необходимость осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Содержанием работы на уроках ритмически является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

Задачи программы обучения: формирование временных, пространственных представлений, исправление – недостатков физического развития; развитие познавательной деятельности и общего развития учащихся; – воспитание положительных качеств личности: настойчивость, – самостоятельность, любознательность, дисциплинированность, дружелюбие, коллективизм.

Адресат программы: дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и дети – инвалиды.

Программа по ритмике состоит из 5 разделов:

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.

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 полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. 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. 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).

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. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

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.

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.

Данная программа рассчитана на 68 час (5 кл. – 34 часа, 6 кл. _ 34 часа)

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы. В начале и конце каждого урока должны выполняться

упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. В зависимости от целей и задач конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению) Результаты освоения учебного предмета.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Минимальный уровень

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение;
- ходить свободным естественным шагом;
- ходить и бегать по кругу;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения после показа учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты: Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; Развитие двигательной активности; Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала; осознавать роль танца в жизни ; Развитие танцевальных навыков
Метапредметные Познавательные определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и

результата деятельности; умение ставить и формулировать проблемы; навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

Регулятивные использование речи для регуляции своего действия; адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

Коммуникативные В процессе обучения дети учатся: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Календарно - тематическое планирование по Ритмике 5 класс

на 2023 -2024 учебный год.

Учитель Климова Марина Николаевна. 1 час. в неделю , 34 час. в год.

№п/п	Дата план	факт	Кол-во часов	Тема
1				Построение. Правильное исходное положение
2				Специальные ритмические упражнения.
3				Упражнения на связь движений с музыкой.
4				Упражнения ритмической гимнастики 1.
5				Упражнения ритмической гимнастики 2.
6				Подготовительные упражнения к танцам.
7				Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры
8				Специальные ритмические упражнения.
9				Что такое музыкальная речь.
10				Ходьба с проговариванием слов и с хлопками
11				Упражнения ритмической гимнастики 1.
12				Подготовительные упражнения к танцам.
13				Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).
14				Танцы. Круговой галоп.
15				Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.
16				Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.

17				Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.
18				ритмическая гимнастика с короткой скакалкой.
19				Ритмическая гимнастика с гимнастической палкой.
20				Понятие о фразе и предложении в музыке.
21				Упражнение на связь движений с музыкой.
22				Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.
23				Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.
24				Танец. «Травушка-муравушка».
25				Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры
26				Что такое ритмический рисунок.
27				Ритмическая ходьба с движениями рук.
28				Ритмическая гимнастика без предметов.
29				Вставание на полупальцы и ходьба
30				Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.
31				Танец. «Полька».
32				Танец. «Полька».
33				Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.
34				Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры

Календарно - тематическое планирование по Ритмике 6 класс

на 2023 -2024 учебный год.

Учитель Климова Марина Николаевна. 1 час. в неделю , 34 час. в год.

№п/п	Дата план	факт	Кол-во часов	Тема урока
1			1	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка
2			1	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой
3			1	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов)

4			1 1	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».
5			1	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.
6			1	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.
7			1	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.
8			1	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов.
9			1	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь. Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками
10			1	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скакалкой.
11			1	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.
12			1	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок. 2.Короткой скакалкой.
13			1 1	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).
14			1 1	Танцы. Круговой галоп.
15			1	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамики.
16			1	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.
17			1	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза
18			1	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой
19			1	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.
20			1	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг.
21			1	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.
22			1	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом
23			1	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.
24			1 1	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».

25			1	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи»
26			1	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.
27			1	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.
28			1	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Гимнастической палкой.
29			1	Упражнение на регуляцию мышечного тонуса рук («Качели», музыка В. Золотарева), «Вчера», музыка П. Маккартни).
30			1	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Вставание на полупальцы.
31			1	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.
32			1 1	Танцы. «Полька». «Чунга-Чанга»
33			1 1	Танцевальные упражнения. Шаг кадрили
34			1	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 2. «Лиса и куры». 3. «Охотники и утки»