

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат поселка Эгвекинот»
(МБОУ «Ш – И поселка Эгвекинот»)

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического
объединения учителей –
предметников

Рекомендовано к
утверждению

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

Руководитель МО учителей
– предметников

И.В. Елизарова

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по
УВР

Г.А. Перепелкина

«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора МБОУ
«Ш – И поселка

Эгвекинот» от «28» августа

2023 г. № 76

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
«РИТМИКА»

основное общее образование, 5 – 8 классы

Автор-составитель:
Елизарова Ирина Валентиновна,
учитель

ГО Эгвекинот
2023 г.

Пояснительная записка

1. Адаптированная рабочая программа коррекционно-развивающих занятий «Ритмика» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства Просвещения России от 21.09.2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
3. Приказ Минобрнауки от 09.06.2016 г. № 699 « Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Приказ Министерства Просвещения от 24.11.2022 г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
5. Распоряжение Министерства Просвещения России от 22. 01.2021 г. № Р-23 «Об утверждении методических рекомендаций по материально-техническому оснащению и обновлению содержания образования в отдельных общеобразовательных организациях в 2021 году».
6. Учебный план АООП (вариант 1) МБОУ «Школа – интернат поселка Эгвекинот» на 2023-2024 учебный год.
7. СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Целью курса является необходимость осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности, приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Коррекционно-развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса; развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как:

музыка, математика, чтение, окружающий мир. На занятиях применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

Особенности методики преподавания предмета. Организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой для детей с умственной отсталостью обуславливаются структурой нарушений детей данной категории, где присутствуют отклонения в психических функциях, эмоционально-волевой сфере, моторике. В связи с этим в занятия по ритмике включаются такие направления, как:

1) коррекция психических функций, где средствами ритмики осуществляется коррекция внимания (его переключаемости, устойчивости, распределения), памяти (слуховой, зрительной), воображения (воссоздающего, творческого), восприятия (слухового, пространственного, зрительного);

2) коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «языком выразительных движений», умением передавать различные эмоциональные состояния (радости, нежности, печали, удивления и т.д.), учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации, адекватного группового поведения;

3) коррекция моторной сферы, где ведется работа по развитию пластики тела, ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве, преодолению глобальных синкинезий;

4) развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с предметами и без них, с пением, с образными движениями.

Разделы:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку.
4. Танцевальные упражнения.

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)

Место учебного предмета в учебном плане

На реализацию программы по ритмике в федеральном базисном учебном плане в каждом классе, с 5 по 8, отводится 1 час в неделю. Курс рассчитан на 34 часа в год

Содержание программы "Ритмика"

Упражнения на ориентиров в пространстве

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, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

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. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с

вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. 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. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. 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).

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. Инсценирование музыкальных сказок, песен. Игры под музыку.

Танцевальные упражнения

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.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

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.

1. Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
2. Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам.
3. Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
4. Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
5. Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
6. Принимать участие в творческой жизни коллектива.

Предметные результаты:

1. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
2. Организованно строиться.
3. Сохранять правильную дистанцию в колонне парами.
4. Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам.
5. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие движения в определенном ритме и темпе.

6. Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и танцевальные упражнения.
7. Ощущать смену частей музыкального произведения в двучастной форме с контрастными построениями.

Календарно-тематическое планирование 5 класс (1 час в неделю, 34 часов)

№	Тема	Количество часов	Дата
1.	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки. ТБ на уроках ритмики.	1	
2-3.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	2	
4-5.	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге	2	
6-7.	Упражнения ритмической гимнастики 1. Без предметов. 2. На степях.	2	
8-9.	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Полуприседания. 2. Упражнения для ступни	2	
10-12.	Упражнения ритмической гимнастики.	3	
13.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками	1	
14.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1	
15-16.	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Короткой скакалкой	2	
17-19.	Упражнения ритмической гимнастики.	3	
20-22.	Подготовительные упражнения к танцам.	3	
23-24.	Подвижные музыкально-речевые и ритмические игры.	2	
25-27.	Упражнения ритмической гимнастики с предметами.	3	
28-29.	Простые танцевальные движения.	2	
30-32.	Упражнения ритмической гимнастики с обручами.	3	
33-	Элементы танца. Простые шаги.	2	
34	Подвижные музыкально-речевые и ритмические игры.	1	

Основные требования к умениям учащихся 5 класса.

Минимальный уровень:

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.
- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.
- ходить свободным естественным шагом;

Достаточный уровень:

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.
- выполнять танцевальные движения по показу учителя;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

Календарно-тематическое планирование 6 класс (1 час в неделю 34 часов)

№	Тема	Количество часов	Дата
1.	Теоретические сведения. ТБ на уроках ритмики.	1	
2-3.	Ритмические упражнения с предметами.	2	
4-5.	Ритмические упражнения без предметов.	2	
6-7.	Упражнения на перестраивание в танце.	2	
8-10.	Ритмические упражнения на степах и боссу-болах	3	
11.- 13.	Подготовительные упражнения к танцам.	3	
14-15.	Подвижные музыкально-ритмические игры и релаксирующие упражнения	2	
16-17.	Ритмические упражнения на степах с предметами.	2	
18-20.	Маршировка и маршевые упражнения под музыку.	3	
21-23.	Разучивание танцевальных движений группой в парах.	3	
24-25.	Ритмические упражнения без предметов.	2	
26.	Ритмические упражнения с мячами и шарами.	1	
27-28	Передача характера музыки в танце.	2	
29-30.	Игровые задания на прохлопывание ритма музыки.	2	
31-32.	Ритмические упражнения с мячом по кругу.	2	
33.	Упражнения на перестраивание в танце.	1	
34.	Ритмические упражнения и танцевальные движения.	1	

Основные требования к умениям учащихся 6 класса.

Минимальный уровень:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- строится по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

Допустимый уровень

- Различать темп, ритмический рисунок, мелодии
- Различать движения и музыку, используемую на уроках;

Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и танцевальные движения.

Календарно-тематическое планирование 7 класс (1 час в неделю 34 часов)

№	Тема	Количество часов	Дата
1.	Правила поведения на занятиях по ритмике. ТБ на занятии.	1	
2-3.	Танцевальные упражнения и игры под музыку.	2	
4-5.	Разучивание танцевального номера.	2	
6-7.	Ритмические упражнения со степами и боссу-болами.	2	
8-9.	Игры и упражнения на перестраивание в танце.	2	
10-11.	Подвижные игры и релаксационные упражнения под музыку.	2	
12-13.	Маршировка под различный ритмический рисунок.	2	
14.- 16.	Разучивание танцевальных движений в группе, паре.	3	
17-19.	Ритмика со степами и предметами.	3	
20-21.	Ритмические упражнения без предметов, игры с предметами.	2	
22.- 24.	Разучивание танцевального номера.	3	
25-26.	Передача характера музыки в танце.	2	
27-28.	Упражнения и перестраивания в танце.	2	
29-31.	Ритмические упражнения и танцевальные движения.	3	
32-33.	Закрепление разученных танцевальных номеров.	2	
34	Подвижные музыкально-ритмические игры.	1	

Основные требования к умениям учащихся 7 класса.

Минимальный уровень:

1. Знать основные правила поведения на уроках ритмики и осознанно их применять.
2. Знать основные строевые команды.
3. Согласовывать музыку и движение, стремиться выполнять ритм музыки.
4. Взаимодействовать со сверстниками в проведении подвижных игр.
5. Выполнять ритмические комбинации движений на уровне возможностей обучающихся.

Достаточный уровень:

1. Выполнять ритмические комбинации на максимально высоком уровне.
2. Выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений, танцевальных движений.
3. Танцевать опираясь на ритм музыки и знание танцевальных движений.
4. Танцевать в паре, разбиваться на пары, тройки.
5. Владеть комплексами упражнений, танцевальных движений

Календарно-тематическое планирование 8 класс (1 час в неделю 34 часов)

№	Тема	Количество часов	Дата
1.	Правила поведения на занятиях по ритмике. ТБ на занятии.	1	
2-3.	Танцевальные упражнения и игры под музыку.	2	
4-5.	Разучивание танцевального номера.	2	
6-7.	Ритмические упражнения со степами и боссу-болами.	2	
8-9.	Игры и упражнения на перестраивание в танце.	2	
10-11.	Подвижные игры и релаксационные упражнения под музыку.	2	
12-13.	Маршировка под различный ритмический рисунок.	2	
14.- 16.	Разучивание танцевальных движений в группе, паре.	3	
17-19.	Ритмика со степами и предметами.	3	
20-21.	Ритмические упражнения без предметов, игры с предметами.	2	
22.- 24.	Разучивание танцевального номера.	3	
25-26.	Передача характера музыки в танце.	2	
27-28.	Упражнения и перестраивания в танце.	2	
29-31.	Ритмические упражнения и танцевальные движения.	3	
32-33.	Закрепление разученных танцевальных номеров.	2	
34.	Подвижные музыкально-ритмические игры.	1	

Основные требования к умениям учащихся 8 класса.

Минимальный уровень:

6. Знать основные правила поведения на уроках ритмики и осознанно их применять.
7. Знать основные строевые команды.
8. Согласовывать музыку и движение, стремиться выполнять ритм музыки.
9. Взаимодействовать со сверстниками в проведении подвижных игр.
10. Выполнять ритмические комбинации движений на уровне возможностей обучающихся.

Достаточный уровень:

6. Выполнять ритмические комбинации на максимально высоком уровне.
7. Выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений, танцевальных движений.
8. Танцевать опираясь на ритм музыки и знание танцевальных движений.
9. Танцевать в паре, разбиваться на пары, тройки.
10. Владеть комплексами упражнений, танцевальных движений

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. М.А. Касицина, И.Г, Бородина «Коррекционная ритмика». - М.: 2005 год.
2. М.И. Чистякова. Психогимнастика. - М.: 1995 год.
3. Е.А.Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика»- М.: 2002 год.

4. Е.А. Пожиленко «Артикуляционная гимнастика».- С-П.: 2006.
5. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
6. Т. А. Зяткина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.:

Издательство «Глобус», 2009.

7. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
8. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». –М.: ВАКО,2007.
9. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008.
10. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы [Текст] / Т. С. Лисицкая. – Москва : Просвещение, 1994. – 96 с.
11. Пуртова, Т. В. Русский народный танец. История и современность [Текст] / Т. В. Пуртова // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции по русскому народному танцу. – Москва, 2003. – С. 114–117.

Интернет-ресурсы

1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) по предмету «Музыка».–Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru/>
2. «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы) http://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs
1. Учитель.ру (<http://teacher.fio.ru>)
2. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная <https://www.twirpx.com/file/2705930/>
3. Нужные книги. Ритмика. <http://asv.school5-kstovo.edusite.ru/p7aa1.html>
4. Ритмичные игры онлайн для детей. <https://gamaverse.ru/c/rhythm/>
5. Музыкальные игры онлайн для детей. <https://allforchildren.ru/online/music.php>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845744

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 24.11.2022 по 24.11.2023