Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Шороховская средняя общеобразовательная школа
Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании КМО	заместитель по УВР	Приказом директора
протокол № 1	_____ С.А. Власова	школы № 208
«30» 08 2021 г.	«31» 08 2021 г.	от 31. 08. 2021 г.

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Ритмика»
для обучающейся 2 класса по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
на 2021-2022 учебный год

Составитель: Гладкова Н.В.,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

с. Шорохово

2021 г.

1. Пояснительная записка

Актуальность программы обусловлена потребностью общества в развитии нравственных, эстетических качеств личности человека. Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно – творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять и выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Владея хорошим чувством ритма, школьники быстрее овладевают двигательными навыками и умениями.

Известно, что чувство ритма у учащихся вспомогательной школы слабее развиты, чем у их сверстников, обучающихся в массовой школе, поэтому этот недостаток следует корригировать с помощью физических упражнений. Развивая чувство ритма, мы тем самым улучшаем координацию движений, точность, скорость двигательной реакции. Ритмические упражнения построены главным образом на слуховом восприятии с учетом зрительного и тактильного, что создает условия для разностороннего влияния на коррекцию различных нарушений посредством применения упражнений на развитие чувства ритма.

Оказывая существенное воздействие на функционирование систем организма, комплексы ритмической гимнастики преимущественно направлены на совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем; на развитие мышечно-связочного аппарата, а также на поддержание нервной системы, используя методы релаксации, аутотренинга и расслабления.

Цель учебного курса – формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, посредством освоения двигательной деятельности. Основная цель упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Программа по ритмике направлена на реализацию следующих **задач:**

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- приобщение к музыке, усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие мышления, творческого воображения;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

На занятиях ритмикой у детей необходимо воспитывать интерес к занятиям, к различным видам музыкальной деятельности, стремление участвовать в коллективных танцах, упражнениях. Необходимо развивать музыкальный слух, уделять внимание совершенствованию движений, их выразительности, воспитывать положительное отношение к игре на музыкальных инструментах.

2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учётом особенностей его освоения обучающимся

При всем разнообразии форм, ритмическая гимнастика имеет ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной. Этими особенностями являются:

1. Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно - бытовых и характерных танцев;
2. Гимнастические элементы за счет введения ассиметричных движений;
3. Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями;
4. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях;
5. Высокая динамичность и разнообразие движений;
6. Возможность эмоционального самовыражения и нервно - психической разрядки;
7. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движений;
8. Коллективный характер занятий;
9. Поточный способ выполнения упражнений.

Одна из главных методических особенностей занятий ритмики заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им. Музыкальное сопровождение на занятиях, служит одним из основных моментов, с помощью которых значительно упрощается организационный процесс, повышается эмоциональное состояние занимающихся, проявляется больший интерес к занятиям, сохраняется высокая работоспособность на протяжении всего урока.

В процессе занятий с музыкальным сопровождением наряду с задачами общего физического развития, оздоровления, решаются задачи эстетического воспитания. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями, занимающиеся стремятся соразмерять их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности

3. **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Составленная рабочая программа рассчитана на год. Проводиться с учащимся 2 класса индивидуально. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут.

4. **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса**

Личностные результаты:

1.активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

5. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

1. способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи; накопление представлений о ритме, синхронном движении;
2. наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;
3. решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
4. видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
5. умение координировать свои усилия с усилиями других;

задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;

6. научатся управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения, быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

Предметные результаты:

1.умение 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;

2. умение ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

3. оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности.

4. технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки);

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

- 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.

5.Содержание учебного предмета, коррекционного курса

№ п\п	Наименование разделов	Количество часов	
		Всего	
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	6	6
2.	Ритмико – гимнастические упражнения	6	6
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6	6
4.	Игры под музыку	10	10
5.	Танцевальные упражнения	6	6

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определён их объём, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по четырем разделам программы в изложенной последовательности. Часы отведенные на тему «Упражнения с детскими
музыкальными инструментами» распределены на другие разделы.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из
колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

РИТМИКО - ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны,
круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей

предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое
поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя
и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.

Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально - двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.

Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в
сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
Тема 1. Упражнения на ориентировку в пространстве – 6 часов			
1.	Совершенствование навыков ходьбы и бега.	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Наклоны,	1
2.	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.		1
3.	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.		1
4.	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.		1
5.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.		1
6.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: собирать, передавать друг другу,		1

	перекладывать с места на место.		
Тема 2. Ритмико – гимнастические упражнения – 6 часов			
7.	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Наклоны,	1
8.	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.		1
9.	Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).		1
10.	Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. Упражнения выполняются ритмично, под музыку.	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Наклоны,	1
11.	Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.		1
12.	Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.		1
Тема 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами – 6 часов			

13.	Круговые движения кистью (напряженное и свободное).	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 (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое	1
14.	Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.		1
15.	Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.		1
16.	Упражнения на детских музыкальных инструментах.		1
17.	Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.		1
18.	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.		1
Тема 4. Игры под музыку – 10 часов			
19.	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.	1
20.	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.		1
21.	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.		1
22.	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и		1

	содержания песен.		
23.	Самостоятельное создание музыкально - двигательного образа.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	1
24.	Музыкальные игры с предметами.		1
25.	Игры с пением и речевым сопровождением.		1
26.	Инсценирование доступных песен.		1
27.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.		1
28.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.		1
Тема 5. Танцевальные упражнения – 6 часов			
29.	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.	1
30.	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.		1
31.	Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.		1
32.	Элементы русской пляски.	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.	1
33.	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.		1
34.	Основные движения местных народных танцев.		1

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;

- фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.