

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

**МБОУ «Свободинская средняя общеобразовательная школа»
Золотухинского района Курской области**

РАССМОТРЕНО

МО начальных классов

Протокол № 2

от «27» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Большиченко С.Ю.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Проскурина Н.А.

Приказ № 134

от «27» сентября 2024 г.

АДАптированная рабочая программа

учебного предмета

«Ритмика»

для обучающейся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) – вариант I

на 2024-2025 учебный год

Составитель:

Покатаева Светлана Игоревна,

учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмике предназначена для учащихся 1 класса с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с приказом от 19.12.2014 № 1599 об утверждении Федерального образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе программы по обучению грамоте и развитию речи специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, г. Санкт-Петербург, филиал издательства «Просвещение», 2013 год.

Специфические свойства воздействия на обучающихся свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, воспитанию положительных качеств личности, эстетическому воспитанию.

Цель: развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- развивать восприятие музыкальных образов и выразить их в движениях;
- научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления);
- развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;
- выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений;
- развивать координацию движений;
- развивать умение слушать музыку;
- научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развивать творческие способности личности.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «ритмика» входит в коррекционно-развивающую область, является частью, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана в соответствии с ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и изучается на всех этапах обучения. На изучение данного учебного предмета в 1 классе отводится **1 час** в неделю.

Планируемые результаты

Программой определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя.

Достаточный уровень:

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

Содержание учебного предмета (курса)

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, подбочившись 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.

Календарно - тематическое планирование (29ч)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Шаг на всех ступне, отработка простого шага, отработка переменного шага.	1
2	Шаг подбоченившись, парное движение подскоками по кругу, шаг с притопом на месте.	1
3	Шаг вперед с разведением рук в стороны, полуприсяд с выставлением ноги на пятку.	1
4	Ходьба змейкой, присядка «Чеботуха», движение с предметом во время ходьбы.	1
5	Шаг с притопом на месте, ритмичная пульсация.	1
6	Шаг с предметом, через предмет: кегли, обруч	1
7	Наклоны, выпрямление и повороты головы, отработка круговых движений плечами («паровозики»).	1
8	Вращение рук в разных направлениях с предметами и без, повороты туловища, приседания с опорой и без.	1
9	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Выполнение движений в заданном темпе после паузы.	1
10	Упражнения на координацию движений: перекрестное поднимание, опускание рук, одновременное движение руками.	1
11	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно (маятник).	1
12	Наклоны, выпрямление и повороты головы, отработка круговых движений плечами («паровозики»).	1
13	Отстукивание простых ритмических рисунков на бубне.	1
14	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане ладошка	1
15	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане с проговариванием речевок, попевок	1
16	Отстукивание простых ритмических рисунков ложками	1
17	Отстукивание ложками народных мотивов	1
18	Музыкально-подвижная игра «Затейники» (характеру музыки громко-тихо).	1
19	Музыкально - подвижная игра «Муха-Цокотуха».	1
20	Музыкально-подвижная игра «Волк и козлята».	1
21	Музыкально-подвижная игра «Канон» (поочередное, подтактное вступление движений).	1
22	Музыкально-подвижная игра «Запрещенное движение» (ритмические акценты быстро-медленно).	1
23	Музыкально-подвижная игра «Зеркала» (имитация движений друг друга).	1
24	Музыкально-подвижная игра «Водяной» (хороводная, подвижная игра).	1
25	Знакомство с танцем «Матрешки»	1
26	Положение рук в русской пляске «Матрешки» - разучивание движений.	1

27	Движение к ритмическому рисунку в музыке.	1
28	Работа над образом в танце.	1
29	Новые движения к ритмическому рисунку в музыке.	1

Учебно-методический комплекс

Методический комплект для учителя

1. Бекина С.И, Ломова Т.П, Соковнина Е.Н. «Музыка и движение (Упражнения, игры и пляски для детей 6 -7 лет) Москва. Просвещение 1984 г.
2. Буцкиев Л. Подвижные игры под музыку, 1987 г
3. Гоголева М. Ю. Логоритмика в детском саду. Ярославль. Академия развития, 2006 г.
- 4.Картушина М. Ю. Логоритмика для малышей. Творческий центр «Сфера».Москва 2005 г, М. А. Косицина, И. Г. Бородина «Коррекционная ритмика», Москва 2005 г.
5. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика. под. ред. Медведевой. Е. А. Москва 2002 г.
6. Пожиленко. Е. А. Артикуляционная гимнастика. Санкт – Петербург 2006 г.
7. Полевая Н. В, Перминова Л. В. Комплекс коррекционно – музыкальных занятий «Дружная семейка». Санкт – Петербург. Детство – пресс.2010 г.
8. Программа специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида (1-4 класс) Москва, 2006 г, под. ред. В. В. Воронковой.
9. Чистякова. М. И. Психогимнастика. Москва, 1995 г.

Информационные коммуникативные средства

1. Кридская. Е.Д. Музыка 1-4 класс. Электронный ресурс.
2. Видеокурс «Гимнастика для детей».
3. Музыкальные записи произведений композиторов, звучание оркестра.

Технические средства обучения

1. Мультимедийный проектор
2. Компьютер

Оборудование: детские музыкальные инструменты барабаны, бубны, маракасы, деревянные ложки, металлофоны, маски, музыкальные игрушки.

Интернет ресурсы: Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) по предмету «Музыка». – Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru/>. Учитель.ru (<http://teacher.fio.ru>).