

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.Съезжее
муниципального района Богатовский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 97 от «30» августа 2023 г.

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с.Съезжее

_____ (Шишканова М.Г.)

Адаптированная образовательная программа

по ритмике
(полное наименование)

обучающегося с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

коррекционно-развивающее
(направление)

5 класс
(классы)

основное общее образование
2023-2024 учебный год
(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛЬ:

Должность: учитель музыки

Ф.И.О. Маркелова Ирина Юрьевна

«ПРОВЕРЕНО»

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Заместитель директора по УВР:

_____ Артюкова О.В.

Дата: «30» августа 2023 г.

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Председатель ШМО:

_____ Маркелова И.Ю.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности курса «Ритмика» коррекционно-развивающей области

Цель коррекционного курса «Ритмика»: осуществление коррекции недостатков психического и физического развития детей с умственной отсталостью средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи курса:

- развивать умение слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развивать координацию движений, чувства ритма, темпа, корректировать общую и речевую моторику, пространственную ориентировку;
- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;
- овладевать музыкально-ритмической деятельностью, в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально – ритмические рисунки, импровизации);
- овладевать различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- корректировать имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц; формировать правильную осанку;
- развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
- развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие.

Личностные и предметные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика»

В результате реализации программы внеурочной деятельности курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью:

Предметные результаты освоения предмета «Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения.

Определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение не сложных упражнений под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;
- усвоить простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
- определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень:

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);

- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение;
- согласовывать музыку и движение;
- самостоятельное выполнение комплексов упражнений;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя (бег, ходьба, прыжки и др.);
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки (напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.);
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем, задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы;

- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против часовой стрелки.
2	Ритмико-гимнастические упражнения	<p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Упражнения на выработку осанки.</p> <p><i>Упражнения на координацию движений</i></p> <p>Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Упражнения под музыку. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.</p> <p><i>Упражнения на расслабление мышц</i></p> <p>Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы,</p>

		корпуса с позиции стоя, сидя. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).
3	Координация движений, регулируемых музыкой	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 инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.
4	Игры под музыку	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. Инсценировка музыкальных сказок, песен.
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, 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.

Форма организации образовательного процесса

Основной формой организации процесса обучения является – урок.

Основные виды учебной деятельности:

- ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
- психогимнастика под музыку;

- корректирующие игры с пением;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- хореографические этюды с предметами и без предметов;
- элементы музицирования;
- импровизация;
- ритмический диктант;
- игра на детских музыкальных инструментах.

Формы контроля:

Система текущей и промежуточной аттестации учащихся на занятиях ритмикой состоит из практических заданий, коррекционно - развивающих упражнений на каждом уроке; организации ритмических игр; проведении творческих выступлений. Результативность изучения программы внеурочной деятельности определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения им некоторых работ. О достижении результатов следует судить по следующим критериям:

- по оценке творческой продукции ребенка - исполнению им комплексов упражнений по ритмической гимнастике, танцев, песен; игре на простых музыкальных инструментах, участию в различных сценических представлениях;
- по повышению уровня общей и физической культуры;
- по введению речевого материала занятий в активный словарь обучающихся;
- по отношениям в коллективе.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов на изучение	Виды учебной деятельности
Упражнения на ориентирование в пространстве –3 часа			
1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в круг из шеренги, цепочки	1	Перестроиться в круг из шеренги, цепочки.
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в «звездочки» и «карусели».	1	Перестроиться из простых кругов в «звездочки» и «карусели».
3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1	Построиться из нескольких колонн в круги, сужая их и расширяя.
Ритмико-гимнастические упражнения – 4 часа			
<i>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения– 2 часа</i>			
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища.	1	Наклоны, выпрямление и круговые движения головы (с акцентом). Движения кистями рук.
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч.	1	Круговые движения плечами: вверх, вниз, вперед, назад.
<i>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений – 2 часа</i>			
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные	1	Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы.

	сочетания движений рук, ног, головы.		
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.	1	Выполнять упражнения с ускорением, с замедлением. Поднимать голову, корпус с позиции на корточках.
Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц – 1 час			
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах и махами рук с одновременным расслаблением.	1	Прыжки на двух ногах и махами рук с одновременным расслаблением.
Упражнения с детскими музыкальными инструментами – 1 час			
9	Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино.	1	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленно, быстро, с ускорением.
Игры под музыку – 2 часа			
10	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка.	1	Упражнения на передачу ритмических рисунков темповых и динамических изменений в музыке.
11	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей.	1	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
Танцевальные упражнения – 4 часа			
12	Танцевальные упражнения. Галоп.	1	Упражнения на различение элементов народных танцев.
13	Танцевальные упражнения. Круговой галоп.	1	Разучивание народных танцев
14	Танцевальные упражнения. Присядка.	1	Танцевальный элемент «присядка».
15	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	1	Пружинящий бег. Простые шаги вперед, назад. Три простых шага, притоп (вперед, назад).

Координационные движения, регулируемые музыкой – 1 час			
16	Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.	1	Двигать руками в разном направлении. Вращать кистями рук по кругу. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Сжимать и разжимать пальцы рук «Солнышко».
Упражнения на ориентирование в пространстве – 3 часа			
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в «звездочки» и «карусели».	1	Перестроиться из концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против часовой стрелки.
19	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения.	1	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.
Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения – 4 часа			
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук.	1	Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх.
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища.	1	Наклоны и повороты туловища вправо, влево с передачей предметов.
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	1	Выставлять ногу во все стороны (начиная вправо).

23	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Ходить на внутренних краях стопы.
Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений – 2 часа			
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков	1	Самостоятельно составить ритмический рисунок, прохлопать его. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева.
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами.	1	Сочетание хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).
Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц – 1 час			
26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя.	1	Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя.
Координационные движения, регулируемые музыкой – 1 час			
27	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.	1	Выполнять несложные упражнения песни.
Игры под музыку – 4 часа			
28	Игры под музыку. Начало движения.	1	Самостоятельно менять движения в соответствии со сменой музыкальных фраз.
29	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов	1	Упражнения на формирование умения начинать

	танцевальных движений.		движения после вступления мелодии.
30	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	1	Разучивать и придумывать новые варианты игр.
31	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1	Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка песен, сказки.
Танцевальные упражнения – 3 часа			
32	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями.	1	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.
33	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	1	Разучивание народных танцев. Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком).
34	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1	Выполнять основные движения народных танцев.