

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
г. БЕЛИНСКОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ИМЕНИ ВИССАРИОНА ГРИГОРЬЕВИЧА БЕЛИНСКОГО**

442250 Пензенская область, г. Белинский, ул. Ленина, д.47,
ИНН 5810004517 ОГРН 1025801069458
☎ тел.(2-11-74)

Рассмотрено на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 28.08.2023г.

Одобрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2023г.

«Утверждаю»
директор школы
_____ Котелкина С.Ю.
Приказ № 180 от 31.08.2023 г.

АДАптированная рабочая программа

**для детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 1

**Орешина Кирилла
на 2023-2024 учебный год**

ритмика

**Уровень образования (класс)- начальное общее, 3 класс
Общее количество часов - 34
Количество часов в неделю – 1**

Учитель: Антропова М.Ю.

г. Белинский

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского составлена для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее - ФГОС НОО) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) начального общего образования.

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основные направления работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения,

упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
упражнения с детскими музыкальными инструментами; игры под музыку;
танцевальные упражнения

• **Общая характеристика учебного предмета**

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у обучающихся с интеллектуальными нарушениями часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скванность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений

мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

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.

Организуя начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окраска, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

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.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Основная цель данных упражнений — научить обучающихся с ОВЗ согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения, например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». Обучению детей с ОВЗ танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Место учебного предмета в учебном плане

На курс «Ритмика» отводится :

1 класс – 33 часа

2 класс -34 часа

3 класс – 34 часа

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Преподавание обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа, оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Содержание

Ориентировка в пространстве

Правильное исходное положение.

Ходьба и бег: с высоким поднятием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и

оттягиванием носка. Совершенствование ходьбы и бега. Сохранение правильных дистанций

во всех видах построений.

Построение в шеренгу, перестроение в колонны, «Звездочки», «Карусели»

Ориентировка в направлении движения вперед, назад, направо, налево.

Использование предметов во время движения: флажки, ленты, обручи, мячи.

Ритмико – гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения:

Наклоны, повороты, круговые движения рукам, туловищем. Всевозможные сочетания

движения рук и ног. Содружественность движений.

Упражнения на координацию движений:

Изучение позиций рук и ног. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением

темпа музыкального сопровождения.

Выполнение упражнений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на выработку осанки.

Прохлопывание и протопывание различных ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц:

Перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

Расслабление различных частей тела.

Дыхательная гимнастика.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Подготовительные упражнения на развитие мелкой моторики.

Отбивание ритма на бубне: по образцу, в такт музыке.

Игра на простейших музыкальных инструментах: металлофон, маракасы, бубен.

Игры под музыку

Научиться создавать музыкально-двигательный образ, под соответствующую мелодию.

Формировать умение слушать мелодию и определять ее, давать характеристику.

Развитие слухового внимания: игры со звуковым сигналом для того или иного действия.

Совмещать движение и текст музыкальных игр.

Разучивание игр различных видов: с предметами, подвижные, на внимание, народные.

Танцевальные упражнения

Четкое и выразительное исполнение элементов танцев.

Танцы и пляски с повторяющимися движениями.

Разучивание различных по характеру танцев: вальс, народный, хоровод, полька

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол – во часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
1 четверть - 9 часов					
Упражнения на ориентировку в пространстве – 5 ч.					
1	Введение. Приветствие. Бодрый шаг (марш).	1			
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Танцевальные упражнения	1			
3	Неторопливый танцевальный бег	1			
4	Приставные шаги влево, вправо. Игра «Будь ловким»	1			
5	Выполнение во время ходьбы несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу	1			
Ритмико – гимнастические упражнения – 6 часов					
6	Приставные шаги влево, вправо.	1			
7	Шаг с притопом на месте и с продвижением вперед. Варианты притопов в игровом взаимодействии партнеров	1			
8	Переход в танце по кругу с речетивом переменным шагом	1			
9	Танцевальная композиция: «Здравствуй-это я!».	1			
2 четверть – 7 часов					

8	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей. Поднимание на носках и полуприседание	1			
9	Подвижные игры: «Волшебные фигуры», «Найди себе пару», «Горелки» «Будь ловким	1			
Упражнения с детскими музыкальными инструментами – 6ч					
10	Пальчиковая гимнастика	1			
11	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1			
12	Исполнение ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно	1			
13-14	Танец «Чебурашка»	2			
3 четверть – 10 часов					
15 - 16	Танец «Чебурашка»	1			
Игры под музыку – 7 ч					
17	Упражнения, направленные на развития моторики мелких мышц кисти	1			
18	Подвижная игра: «Чей кружок соберется быстрее»	1			
19	Подвижные игры: «Горелки», «Найди себе пару», «Кто скорей возьмет игрушку: флажок»	1			
20	Инсценирование русской народной прибаутки: «Ворон»	1			

21	Игры с пением и речевым сопровождением	1			
22	Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1			
23	Музыкальные игры с предметами	1			
Танцевальные упражнения – 10 ч.					
24	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону	1			
25	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину	1			
4 четверть – 8 часов					
26	Простые и перекрёстные хлопки в парах.	1			
27	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев	1			
28-30	Танец «Лошадки»	3			
31	Комплекс ОРУ. Круговые движения ступни.	1			
32 - 34	Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед	3			