

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Отдел образования администрации Белинского района

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области

им. В. Г. Белинского

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1

СОГЛАСОВАНО
на заседании педсовета
от 28.08.2023 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ Котелкина С.Ю.
Приказ № 180
от 31.08.2023 г.

Адаптированная рабочая программа
для детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1
программа 6.3
Буданова Егора
на 2023 – 2024 учебный год
по ритмике

Уровень образования (класс) начальное общее 1 класс.
Общее количество часов: 66
Количество часов в неделю: 2

Учитель начальных классов: Савельева Т.В.

Белинский 2023 г.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Ритмика» (66ч.) МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского в 1 классе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), вариант 6.3, разработана на основе основополагающих документов современного Российского Образования. Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19.12.2014 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Настоящая программа составлена на 66 часов 2 раза в неделю в соответствии с учебным планом школы, рассчитана на 1 год обучения и является программой базового уровня обучения

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты.

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

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

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

Метапредметные результаты:

способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;

накопление представлений о ритме, синхронном движении;

наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;

решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

умение координировать свои усилия с усилиями других;

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

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

Предметные результаты:

умение под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);

умение ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности.

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

Содержание учебного курса ритмики.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

Упражнения на ориентировку в пространстве

Ритмико-гимнастические упражнения

Игры под музыку

Танцевальные упражнения

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).

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема, содержание	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	
2	Ритмико-гимнастические упражнения	
3	Игры под музыку	
4	Танцевальные упражнения	

Календарно-тематическое планирование уроков ритмики в 1 классе

№	Тема урока	Дата проведения
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	
2	Основные понятия. Слушание музыки.	
3	Основные понятия. Слушание музыки.	
4	Игры на развитие пространственной ориентации. «Дорога в школу»	
5	Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	
6	Игры под музыку	
7	Игры под музыку	
8	Общеразвивающие упражнения.	
9	Общеразвивающие упражнения.	
10	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	
11	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	
12	Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	
13	Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения)	
14	Ритм, ритмический рисунок.	
15	Ритмические упражнения с музыкальным заданием: в линию (шеренгу)	
16	Ритмические упражнения с музыкальным заданием: в колонну, квадрат	
17	Игры под музыку. Подвижные игры под музыку. «Вокруг стульев»	
18	Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	
19	Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции.	
20	Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы.	
21	Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы.	
22	Ритмико-гимнастические упражнения.	
23	Игровые этюды	
24	Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	

25	Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	
26	Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	
27	Общеразвивающие упражнения без предметов	
28	Общеразвивающие упражнения без предметов	
29	Упражнения для улучшения гибкости	
30	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	
31	Комплекс общеразвивающих упражнений.	
32	Общеразвивающие упражнения с предметами	
33	Игры на развитие пространственной ориентации. «Спрячься»	

34	Игры на развитие пространственной ориентации. «Спрячься»	
35	Игры на развитие зрительного и слухового восприятия «Шагаем и прыгаем»	
36	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	
37	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	
38	Подвижные игры.	
39	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	
40	Подвижные игры.	
41	Ритмико-гимнастические упражнения	
42	Игра на развитие координации движения и внимания. «Зоопарк».	
43	Подвижные игры под музыку. «Светофор»	
44	Упражнения для развития мелкой моторики рук с предметами. «Карандаш»	
45	Комплекс общеразвивающих упражнений.	
46	Упражнения на развитие осанки	
47	Общеразвивающие упражнения.	
48	Упражнения на развитие осанки	
49	Упражнения на развитие осанки	
50	Общеразвивающие упражнения.	
51	Упражнения с предметами. «Догони мяч»	
52	Упражнения с предметами. «Мяч по кругу»	
53	Игры на развитие пространственной ориентации. «Кто правильно назовет»	
54	Игры на развитие зрительного и слухового восприятия. «Звени, колокольчик»	
55	Игра на развитие координации движения и внимания. «Сова и мышата»	

56	Подвижные игры под музыку «Пожалуйста»	
57	Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Зарядка для кисти рук»	
58	Комплекс общеразвивающих упражнений.	
59	Игры на развитие пространственной ориентации. «В гостях у диких зверей»	
60	Игры на развитие зрительного и слухового восприятия. « Говори или делай»	
61	Комплекс общеразвивающих упражнений.	
62	Игры на развитие зрительного и слухового восприятия. «Звени, колокольчик»	
63	Игра на развитие координации движения и внимания. «Сова и мышата»	
64	Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Зарядка для кисти рук»	
65	Репетиция танца	
66	Урок-смотр знаний	