

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа №86»**

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
Дерябина Н.В.
30.03.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
Государственного казенного
общеобразовательного учреждения
«Школа № 86»
от 30.03.2023 г. №66-о

**АДАптированная рабочая программа
по предмету
«РИТМИКА»
1 доп - 2 класс
для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой
умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями
развития
(ВАРИАНТ 2)**

Составили:
Барбашова Ю.А.
Конева Н.С.

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол от 30.08.2023 г. №4

Нижний Новгород
2023 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 (Приказ Минобр №1026 от 24.10.2022 г. «Об утверждении ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»).

2. Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Школа №86».

С учетом санитарно-эпидемиологической обстановки рабочая программа может быть реализована в дистанционном формате.

Общая характеристика учебного предмета «Ритмика»

Содержанием работы на занятиях по ритмике является музыкально-ритмическая деятельность. Музыкально-ритмическая деятельность школьников с нарушением интеллекта направлена на исправление или сглаживания наиболее типичных для данной категории детей недостатков: физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, способствует формированию положительных личностных качеств (дружелюбия, коллективизма, навыка рефлексирования состояния партнера и т.д.), эстетическому развитию.

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

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.

Задачи учебного предмета «Ритмика»:

•**Совершенствование движений и сенсомоторного развития:** развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.

•**Коррекция отдельных сторон психической деятельности:** коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие двигательной памяти; коррекция – развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

•**Развитие различных видов мышления:** развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

•**Развитие основных мыслительных операций:** развитие умения сравнивать, анализировать; развитие умения выделять сходство и различие понятий.

•**Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:** развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности; воспитание самостоятельности принятия решения; формирование адекватности чувств; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность; воспитание правильного отношения к критике.

•**Коррекция – развитие речи:** развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия.

Роль и место учебного предмета «Коррекционно-развивающие занятия» в образовательном процессе

Процесс специального обучения школьников с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью и ТМНР способствует их всестороннему развитию, коррекции высших психических функций, познавательных способностей, коррекции и развитию моторных навыков, эстетическое воспитание.

Адресат:

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 1 дополнительного, 1 основного и 2 классов с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью и ТМНР, составлена с учётом их возрастных и психологических особенностей развития, уровня их знаний и умений.

На изучение предмета отведено следующее **количество часов**:

Класс	1 доп	1	2
Количество часов в неделю	1	1	1
Количество часов в год	33	33	34

Структура адаптированной рабочей программы по предмету «Ритмика» представлена следующими компонентами:

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета
3. Планируемые результаты
4. Тематическое планирование

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание данной программы базируется на следующих основных принципах: комплексное решение основных задач музыкально-ритмической деятельности, систематичность, постепенность, последовательность, повторность.

Программа построена циклично, что предполагает постоянное повторение материала с постепенным усложнением и расширением круга сведений, с опорой на уже имеющийся жизненный опыт детей.

Программа 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 определён их объём, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. Программа дополнена элементами, имеющими оздоровительную направленность (ОРУ, работа над певческим дыханием, простейшие приёмы массажа, гимнастика для глаз), а также в каждое занятие включены пальчиковые игры или массаж пальцев.

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

Виды и формы организации учебного процесса

Формы работы: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Технологии обучения: игровые, здоровьесберегающие; информационно-коммуникационные; проблемно-поисковые; личностно-ориентированные; технологии разноуровневого и дифференцированного обучения, ИКТ.

Основные приемы:

- сравнение музыкальных произведений по силе звучания, характеру мелодии, темпу;
- привлечение различных дополнительных источников знаний;
- постановка проблемных вопросов;

- анализ видео и аудио материала;
- самостоятельное воспроизведение движений с наглядной или словесной опорой, без опоры;
- самостоятельный показ движений (проведение разминки на месте учителя).

Основные виды деятельности

- Ритмико-гимнастические упражнения;
- ОРУ;
- Работа с аудио и видео материалом (анализ, обобщение, группировка, систематизация полученных знаний, установление причинно-следственных связей;)
- работа, направленная на формирование умения слушать смотреть и повторять действия педагога.
- Имитационные упражнения с предметами (музыкальные инструменты, мячи, гимнастические палки, обручи и т.д).

Основные содержательные линии

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 – научит умственно отсталых школьников 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 ложках, маракасах, бубнах. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков.

Обучению умственно отсталых школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков чёткого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.) Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения предмета «Ритмика»

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.

Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Ритмика»

Обучающиеся должны уметь:
-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;

-выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Обучающиеся должны знать:

достаточный уровень	минимальный уровень
<p>-ребенок самостоятельно находит свое место в строю;</p> <p>-принимает правильное положение;</p> <p>- умеет держать интервал;</p> <p>- четко выполняет инструкции педагога, выполнять несложные движения в соответствии с темпом, ритмом, динамикой музыкального произведения;</p> <p>-ребенок допускает ошибки, которые исправляет с помощью учителя.</p>	<p>-выполняет несложные движения вместе с педагогом;</p> <p>- не всегда находит место в строю;</p> <p>-не всегда держит дистанцию;</p> <p>- не соотносит свое положение по отношению к другим;</p> <p>- ребенок не ориентируется в пространстве;</p> <p>-не понимает инструкции педагога;</p> <p>- не успевает за темпом мелодии, ему требуется постоянная помощь.</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1дополнительный и 1 основной класс

№ п/п	Разделы	Краткое содержание раздела	Часы
1.	Введение.	Инструктаж по т.б., правила поведения на	1

		уроке.	
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	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.	5
3.	Ритмико-гимнастические упражнения	<p>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 подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки – вперёд, левой – вверх. Выставление левой ноги вперёд, 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.</p> <p>Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья</p>	8

		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). Простейшие приёмы самомассажа.	
4.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Движения кистей рук в разных направлениях поочерёдное 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 бубне, с помощью маракас под счёт учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Пальчиковые игры.	7
5.	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 (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое подпрыгивание – тяжёлым, 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 определённым 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.	7

6.	Танцевальные упражнения	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочерёдно, выставление с ноги на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	6
----	-------------------------	--	---

2 класс

№ п/п	Разделы	Краткое содержание раздела	Часы
1.	Введение.	Инструктаж по т.б., правилах поведения на уроке.	1
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Шаг на носках, в полуприсяде, выпадами.	5
3.	Ритмико-гимнастические упражнения	Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, 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 поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой	9

		<p>ноги поочерёдно вперёд, 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 с мячом, с флажками.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрёстные 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.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой. Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).</p> <p>Простейшие приёмы самомассажа.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	
4.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	<p>Круговые движения кистью (напряжённое 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 поочерёдно. Пальчиковые игры. Массаж</p>	6

		<p>пальцев.</p> <p>Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочерёдно в разных вариациях. Игра на ложках, выполнение музыкальных рисунков маракасами.</p> <p>Работа над певческим дыханием и развитием певческого голоса.</p>	
5.	Игры под музыку	<p>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.</p>	7
6.	Танцевальные упражнения	<p>Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, лёгкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбочившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).</p> <p>Движения парами: бег, ходьба с приседанием,</p>	8

		кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.	
--	--	---	--

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Ритмика» включает: специально оборудованное помещение (зал) для занятий, спортивный инвентарь (обручи, фитбольные мячи, коврики, балансиры, сенсорные тропы, скакалки, мягкий городок и др.), детские музыкальные инструменты (бубны, маракасы, колокольчики, металлофоны), аудио и видеооборудование, специально подобранные аудио и видеоматериалы, интернет-ресурсы:

Инфоурок <http://infourok.ru/>

Учи.ру <http://uchi.ru/>

Мерсибо <http://mersibo.ru/>

РЭШ <http://resh/edu.ru/>

LearningApps.org

Мультиурок <http://multiurok.ru/>