

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Комитет образования Крестецкого муниципального района

МАОУ "СОШ № 2 "

РАССМОТРЕНО

Рассмотрено на
заседании
педагогического совета

Приказ №1 от «28» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ "СОШ
№2"



Мочалова Ж.В.

Приказ №132 от «1»
сентября 2023 г.

Адаптивная общеобразовательная программа

по учебному предмету «Ритмика»

для обучающихся 5, 7, 8 классов
(индивидуальное обучение)

р.п. Крестцы 2023 год

Пояснительная записка

Программа «Ритмика» предназначена для учащихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант УП и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19 декабря 2014г.;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ «СОШ№2» р.п.Крестцы;
- Учебный план образования организации.

Актуальность. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Коррекционно-развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса; развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

На занятиях применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные (беседа, рассказ);
- предметно-практические методы (тренировочные задания и т.д.);
- система специальных коррекционно-развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

Использование перечисленных приемов и средств обучения способствуют наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показу его практической значимости для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В процессе реализации данной программы происходит связь уроков «Ритмика» с такими предметами, как «Музыка», «Физическая культура». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

Общая характеристика предмета

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают

на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении мероприятий. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Ритмика» является частью *коррекционно-развивающей области (коррекционные занятия)* учебного плана Количество часов в неделю – 1 час, общее количество часов – 34 часов .

Содержание учебного предмета

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

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

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

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

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.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

1. Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
2. Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам.
3. Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
4. Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
5. Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
6. Принимать участие в творческой жизни коллектива.

Предметные результаты:

1. принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
2. организованно строиться;
3. сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
4. самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
5. соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие движения в определенном ритме и темпе;
6. легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые упражнения»;
7. ощущать смену частей музыкального произведения в двучастной форме с контрастными построениями.

Базовые учебные действия:

Личностные учебные действия:

1. осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
2. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
3. целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

4. самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
5. понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

1. вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
2. использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. обращаться за помощью и принимать помощь;
4. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
5. сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
6. договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

1. адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
2. принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
3. активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
4. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

1. выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
2. устанавливать видо-родовые отношения предметов;
3. делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
4. пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

5. читать; писать; выполнять арифметические действия;
6. наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
7. работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

При проведении занятий по ритмике оценивание не предполагается.

Поурочное планирование

5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Построение в шеренгу, колонну. Перестроения	1
2	Движения в колонне по одному. Перестроения в колонну по 2	1
3	Что такое ритмика	1
4	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
5	Разучивание комплекса упражнений для правильной осанки под музыку	1
6	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1
7	Понятия о рабочей и опорной ноге	1
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки назад, вперёд, галоп	1
9	Музыкальные игры. Понятие пантомимики	1
10	Сохранение правильной дистанции во всех видах построения и использование лент, обручей, скакалок	1
11	Упражнения с предметами: ленты, обручи, скакалки	1
12	Упражнения с предметами: ленты, обручи, скакалки	1
13	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки	1
14	Упражнения на координацию движений.	1
15	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением	1
16	Поочередные хлопки, над головой, на груди, перед собой, справа слева, на голени	1
17	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением	1
18	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на осанку	1
19	Упражнения на координацию движений.	1
20	Составление несложных танцевальных композиций	1
21	Исполнение элементов плясок и танцев	1
22	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенным ускорением	1
23	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1
24	Пружинящий бег. Упражнения на различение элементов народных танцев.	1
25	Составление несложных танцевальных композиций	1

26	Совершенствование ходьбы и бега. Комплекс упражнений с мячом.	1
27	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте с продвижением.	1
28	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки назад, вперёд, галоп	1
29	Составление несложных танцевальных композиций	1
30	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением	1
31	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
32	Музыкальная игра «Ритмическая эстафета»	1
33	Повторение пройденного материала	1
34	Составление несложных танцевальных композиций	1

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Построения, перестроения.	1
2	Основные позиции рук, ног.	1
3	Музыкальная разминка	1
4	Ритмическая основа упражнений	1
5	Комплекс музыкально-ритмических упражнений под музыку.	1
6	Танцевальная композиция	1
7	Импровизация. Танцевальная композиция	1
8	Ритмико-танцевальные композиции	1
9	Связь музыки и движения.	1
10	Движения под музыку со сменой метроритма	1
11	Ходьба, бег под музыку с изменением темпа движения.	1
12	Составление ритмических рисунков	1
13	Начало и окончание движения по звучанию музыки.	1
14	Упражнения на координацию движений: сочетание одновременных движений рук, ног.	1
15	Движение кистей и пальцев рук в разном темпе.	1
16	Общеразвивающие упражнения под музыку	1
17	Музыкальные игры. Понятие о пантомимике	1
18	Составление ритмических рисунков	1
19	Что такое танец? Виды танцев	1
20	Элементы современного танца	1
21	Упражнения на координацию движений: сочетание одновременных движений рук, ног.	1
22	Ритмическая основа упражнений	1
23	Комплекс музыкально-ритмических упражнений под музыку.	1
24	Общеразвивающие упражнения под музыку	1
25	Составление ритмических рисунков	1
26	Ритмико-танцевальные композиции	1
27	Народный танец	1
28	Элементы современного танца	1
29	Классический танец	1
30	Связь музыки и движения.	1
31	Общеразвивающие упражнения под музыку	1
32	Составление ритмических рисунков	1
33	Обобщающий урок	1

34	Общеразвивающие упражнения под музыку	1
----	---------------------------------------	---

8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный урок. Повторение музыкального материала	1
2	Значение ритмики в жизни человека.	1
3	Комплекс ритмико-гимнастических упражнений	1
4	Позиции рук и ног. Танцевальный флешмоб	1
5	Танцевальный флешмоб	1
6	«Весёлая аэробика» . Коррекция осанки	1
7	Элементы танца категории «оздоровительная аэробика»	1
8	Разучивание танцевальной композиции	1
9	Музыкальная викторина	1
10	Обучение приставному шагу	1
11	Комплекс музыкально ритмических упражнений под музыку	1
12	Ходьба, бег. Виды: мягкий, высокий, широкий. Их сочетания.	1
13	Упражнения на координацию.	1
14	Связь музыки и движения.	1
15	Ритмико-танцевальные композиции	1
16	Композиционное пространство	1
17	Комплекс музыкально-ритмических упражнений по музыку.	1
18	Композиционное пространств	1
19	Связь музыки и движения.	1
20	Ходы русского танца	1
21	Народный танец	1
22	Классический танец	1
23	Эстрадный танец	1
24	Средства музыкальной выразительности	1
25	Элементы танца категории «оздоровительная аэробика»	1
26	Музыкальная викторина	1
27	Ритмическая разминка. Приставной шаг. Двойной приставной шаг.	1
28	Ритмическая разминка	1
29	Танцевальные комбинации на основе приставных шагов	1
30	«Открытый шаг», «скрестный шаг» в сторону.	1
31	Разновидность ходьбы «ноги врозь вместе», «шаг захлест», «шаг удар».	1
32	Кубинский танец «Сальса». История возникновения.	1
33	Танец «Сальса». Основные движения	1
34	Повторение выученных танцевальных композиций	1

Литература

- Р.М. Плотникова. Программа по ритмике для детей с нарушением интеллекта специального (коррекционного) образовательного учреждения. Екатеринбург
- И.Г. Лопухина. Речь, Ритм, Движение, С-П изд-во «Дельта»
- М.А Косицина, И.Г. Бородина Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми с нарушением интеллекта. – М.; Изд-во «Гном» и Д.
- Научно-методический журнал «Коррекционная педагогика: теория и практика» № 2(32), Евтушенко Е.В. «Системный подход к организации работы по музыкальному воспитанию умственно отсталых учащихся».
- Элементарное музыкальное воспитание по системе Карла Орфа /Под ред. Л.А.Барейбойма. - М.
- Бгажнокова И.М. Психология умственно отсталого школьника. М.
- Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе /Под ред. В.В. Воронковой. М.
- учебно-методический комплект (учебное пособие, методическое пособие для учителя, нотные хрестоматии для слушания музыки, хорового исполнительства, коллективного инструментального исполнительства);