

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Гаринская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»
На заседании МО
учителей начальных классов
Протокол № _____
от «19» августа 2023 г.
Руководитель МО
Голово Е.О. /

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Агамирзоева М.В. /
ФИО
«31» августа 2023г.

«Согласовано»
Директор МКОУ СОШ
Барышникова О.С.
Приказ № 89
от «01» сентября 2023 г.



**Адаптированная основная общеобразовательная программа для детей
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
вариант 1
по ритмике**

Уровень образования: коррекционное образование

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 1 класс-66 часов; 2 класс-68 часов; 3 класс-68 часов; 4 класс- 68 часов.

Всего: 2 часа в неделю

Планирование составлено на основе:

- ФЭ-273 «Об образовании в РФ»,

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),

- с учётом планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1.

Рабочую программу составила: Анкина Ирина Германовна, учитель индивидуального обучения.

п. Гари, 2023 г.

Содержание

1. Личные и предметные результаты освоения программы	3
2. Содержание учебного предмета «Ритмика»	7
3. Календарно-тематическое планирование.....	10

1. Личностные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

1 класс

- Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
- Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
- Принимать участие в творческой жизни коллектива.

2 класс

- 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.

3 класс

- Осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Владение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование эстетических потребностей и чувств;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

4 класс

- 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 средствами ритмики.
- Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Предметные результаты освоения программы коррекционно-развивающей области «Ритмика»

Достаточный уровень освоения предметных результатов рассматривается как повышенный, и не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико-психолого- педагогической комиссии с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на 2 вариант образовательной программы

1

класс

Минимальный уровень:

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

Достаточный уровень:

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

2

класс

Минимальный уровень:

- понимать и принимать правильное исходное положение по словесной инструкции учителя;
- организованно строиться (по словесной инструкции учителя);
- уметь сохранять дистанцию в колонне парами в различных направлениях;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя;
- соблюдать темп движений при выполнении ОРУ ориентируясь на учителя;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок», с направляющей помощью учителя;
- уметь выполнять различные роли в группе (исполнителя);
- - уметь координировать свои усилия;
- уметь договариваться и приходить к общему решению.

Достаточный уровень:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- уметь сохранять дистанцию в колонне парами в различных направлениях;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- самостоятельно соблюдать темп движений при выполнении ОРУ;
- самостоятельно правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок»;
- уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- уметь координировать свои усилия с усилиями других;
- уметь договариваться и приходить к общему решению.

3-4 класс

Минимальный уровень:

- узнавать знакомые мелодии и эмоционально реагировать на них;
- двигаться при помощи взрослого в соответствии с характером и темпом музыки;
- выполнять с помощью взрослого несложные движения под музыку: шагать, бегать, прыгать, притопывать ногой, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук, выполнять движения с предметами (платком, погремушкой, флажком, мячиком и т.д.);
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд.

Достаточный уровень

- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;
- замечать изменения в звучании (тихо-громко, быстро-медленно);
- выполнять легко и выразительно танцевальные движения, ориентироваться в пространстве, кружиться в парах, притопывать попеременно ногами, двигаться под музыку с предметами (платочками, листьями, флажками и т.д.);
- двигаться в соответствии двухчастной форме музыки и силе её звучания, реагировать на начало и окончание музыки;
- выразительно и эмоционально передавать игровые и сказочные образы героев (медведя, кошки, мышки, зайца и т.д.);

2. Содержание коррекционного курса

1 класс

Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

- 1.1. Правильное исходное положение.
- 1.2. Ходьба и бег по ориентирам.
- 1.3. Построение и перестроение.
- 1.4. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.

- 2.1. Общеразвивающие упражнения.
- 2.2. Упражнения на координацию движений.
- 2.3. Упражнения на расслабление мышц.

Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

- 3.1. Упражнения для кистей рук.
- 3.2 Отстукивание простых ритмических рисунков.

Раздел 4. Музыкальные игры.

- 4.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.
- 4.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).
- 4.3. Музыкальные игры с предметами.
- 4.4. Игры с пением или речевым сопровождением.

Раздел 5. Танцевальные упражнения.

- 5.1. Знакомство с танцевальными движениями.
- 5.2. Разучивание детских танцев.

2 класс

Программа состоит из пяти разделов. На каждом занятии осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач занятия отводится различное количество времени на каждый раздел, имея в виду, что в начале и конце занятия включены упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Раздел 1 «Упражнения на ориентировку в пространстве». Строевые упражнения, игры и упражнения на развитие ориентировки в пространстве

Раздел 2 «Ритмико-гимнастические упражнения». Общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц

Раздел 3 «Упражнения с предметами и детскими музыкальными инструментами». ОРУ с предметами.

Раздел 4 «Игры под музыку». Игры, сюжетно-игровые занятия

Раздел 5 «Танцы и пляски».

«Итоговое занятие» .

3 класс

Раздел 1 «Упражнения на ориентировку в пространстве»

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

Раздел 2 «Ритмико-гимнастические упражнения»

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

Раздел 3 «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением, сопоставление пальцев. Задание на координацию рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки. **Раздел 4 «Игры под музыку»**

Раздел 5 «Танцевальные упражнения».

Обучение танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков чёткого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы, дети знакомятся с названием танцев и их основными движениями (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и другие).

4 класс

Программа по ритмике состоит из пяти разделов.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел 1 «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»

Музыкально-ритмическая деятельность включает слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 4 класса. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел 2 «Танцевальная азбука»

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Раздел 3 «Танец»

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в

зависимости от конкретных условий.

Раздел 4 «Беседы по хореографическому искусству»

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях.

Раздел 5 «Творческая деятельность»

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

3. Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1 четверть		
1-2	Введение. Техника безопасности на занятиях ритмики.	2
3-4	Упражнения на ориентировку в пространстве Перестроение в круг из шеренги, цепочки	2
5-6	Упражнения на ориентировку в пространстве Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	2
7-8	Ритмико-гимнастические упражнения Общеобразовательные упражнения.	2
9-10	Танцевальные упражнения, движения.	2
11-12	Движения с предметами во время ходьбы	2
13-14	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, притопы	2
15-16	Игры под музыку	2
17-18	Танцевальные упражнения Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте	2
2 четверть		
19-20	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	2
21-22	Танцевальные упражнения. Пскоки с продвижением, бег легкий, на полупальцах	2
23-24	Танцевальные упражнения. Прямой галоп, маховые движения рук	2
25-26	Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на одной и двух ногах, прямой, боковой галоп	2
27-28	Танцевальные упражнения. Круговой галоп, маховые движения рук	2
29-30	Игры под музыку	2
31-32	Танцевальные упражнения. Пляска «Пальчики и ручки»	2
3 четверть		
33-34	Танцевальные упражнения. Пляска «Пальчики и ручки»	2
35-36	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений	2
37-38	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение несложных упражнений на ложках	2
39-40	Игры под музыку.	2
41-42	Танцевальные упражнения. Пляска «Стуколка»	2
43-44	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	

45-46	Танцевальные упражнения. Пляска «Подружились»	2
4 четверть		
47-48	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	2
49-50	Танцевальные упражнения с кубиками для йоги	2
51-52	Игры под музыку.	2
53-54	Ритмико-гимнастические упражнения.	2
55-56	Танцевальные упражнения. «Пляска с притопами»	2
57-58	Упражнения для кистей рук	2
59-60	Разучивание детских танцев.	2
61-62	Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки	2
63-64	Построение и перестроение.	2
65-66	Обобщающее занятие.	2
Всего:		66

2 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1 четверть		
1-2	Введение. Техника безопасности на занятиях ритмики	2
3-4	Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	2
5-6	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала, построение в шеренгу.	2
7-8	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	2
9-10	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца для 1 класса, знакомство с танцевальными движениями: поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	2
11-12	Упражнения на ориентировку в пространстве.	2
13-14	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением.	2
15-16	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Игры под музыку. Круговое движение кистью (напряженное и свободное) Игры под музыку	2
17-18	Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	2
2 четверть		
19-20	Танцевальные упражнения. Высокий, мягкий, пружинящий шаг	2
21-22	Танцевальные упражнения. Легкие поскоки, прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	2

23-24	Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба, кружение.	2
25-26	Танцевальные упражнения. Переменные притопы, «ковырялочка», прямой, боковой галоп	2
27-28	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски с со сменой положения рук: руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди, подбоченившись	2
29-30	Игры под музыку.	2
31-32	Игры со словом.	2
3 четверть		
33-34	Танцевальные упражнения. Пляска «Зеркало»	2
35-36	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений	2
37-38	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	2
39-40	Игры под музыку Игры со словом	2
41-42	Танцевальные упражнения. «Парная пляска»	2
43-44	Ритмико-гимнастические упражнения.	2
45-46	Танцевальные упражнения «Хлопки». «Полька», муз. Ю.Слонова.	2
47-48	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	2
4 четверть		
49-50	Упражнения на расслабление мышц	2
51-52	Танцевальные упражнения «Русская хороводная пляска», русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».	2
53-54	Танцевальные упражнения. «Хлопки».	2
55-56	Бег вдоль стен счетками поворотами на углах, построение в колонну, круг.	2
57-58	Танец с притопыванием и хлопками	2
59-60	Танцевальные упражнения с кубиками для йоги	2
61-62	Танец в парах с использованием предмета	2
63-64	Имитационные упражнения	2
65-66	Танцевальные упражнения.	2
67-68	Пляски, игры под музыку по желанию обучающихся.	2
Всего:		68 часов

3 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1 четверть		
1-2	Чередование ходьбы с приседанием.	2
3-4	Ходьба на носках	2
5-6	Ходьба широким и мелким шагом.	2
7-8	Общеразвивающие упражнения.	2
9-10	Упражнения с кубиками для йоги.	2
11-12	Плясовые движения.	2
13-14	Игра на выявление ритма.	2
15-16	Обобщающее занятие.	2
2 четверть		
17-18	Построение в колонны по три.	2
19-20	Перестроение из большого круга в маленькие.	2
21-22	Танец в парах	2
23-24	Танцевальные движения по кругу с предметами.	2
25-26	Исполнение различных ритмов (простукивание).	2
27-28	Отхлопывание различных ритмов.	2
29-30	Обобщающее занятие.	2
3 четверть		
31-32	Построение в колонны и шеренги.	2
33-34	Шаг на носках.	2
35-36	Широкий и высокий бег.	2
37-38	Боковой галоп.	2
39-40	Приставные шаги с приседанием.	2
41-42	Присядка и полуприсядка на месте.	2
43-44	Поскоки парами.	2
45-46	Танцевальные движения.	2
47-48	Танцевальные движения.	2
49-50	Обобщающее занятие	2
4 четверть		

51-52	Подвижные игры с пением.	2
53-54	Движение парами по кругу.	2
55-56	Шаг польки парами.	2
57-58	Игра с кубиками для йоги.	2
59-60	Игра на ложках	2
61-62	Танец с игрой на ложках.	2
63-64	Упражнения со скакалкой	2
65-66	Танец «Дружба»	2
67-68	Обобщающее занятие	2
Всего:		68 часов

4 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1 четверть		
1-2	Игра «Кто быстрее». Построение. Общеразвивающие упражнения.	2
3-4	Танец «Пальчики и ручки». Ритмико-гимнастические упражнения.	2
5-6	Прохлопывание ритмического рисунка. Общеразвивающие упражнения. Танец «Пальчики и ручки»	2
7-8	Ориентировка в направлении движений вперед, назад. Танцевальные упражнения.	2
9-10	Легкий бег. Игра «Кто быстрее возьмет мяч». Ритмико-гимнастические упражнения.	2
11-12	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Кто быстрее».	2
13-14	Ритмико-гимнастические упражнения. Танец «Пальчики и ручки».	2
15-16	Упражнение на ориентировку в пространстве.	2
17-18	Танец «Пальчики и ручки». Упражнение на ориентировку в пространстве.	2
2 четверть		
19-20	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Общеразвивающие упражнения. Игра под музыку.	2
21-22	Танец «Прямой галоп». Общеразвивающие упражнения.	2
23-24	Упражнение на координацию движения. Танец «Прямой галоп».	2
25-26	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Построение в круг.	2
27-28	Танец. Упражнение на ориентировку в пространстве.	2
29-30	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Танец «Пальчики и ручки». Игра под музыку.	2

31-32	Упражнение с кубиками для йоги	2
3 четверть		
33-34	Ходьба с отбрасыванием ноги вперед. Танцевальные упражнения: «Прыжки».	2
35-36	Общеразвивающие упражнения. Игра с пением «Мячик я катаю». Танец «Стукалка».	2
37-38	Ходьба с оттягиванием носка. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	2
39-40	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием ноги.	2
41-42	Легкий бег. Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Танец «Пальчики и ручки».	2
43-44	Легкий бег. Повороты тела вправо – влево.	2
45-46	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Игра под	2
	музыку.	
47-48	Танец «Стукалка». Упражнения на ориентировку в пространстве.	2
49-50	Выполнение движений с предметами во время ходьбы. Игра под музыку.	2
51-52	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Музыкальные игры с предметами.	2
4 четверть		
53-54	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танец «Пляска с притопами».	2
55-56	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку.	2
57-58	Упражнения с музыкальными инструментами.	2
59-60	Танец «Пляска с притопами». Упражнения на координацию движения.	2
61-62	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения с музыкальными инструментами.	2
63-64	Танец «Пляска с притопами».	2
65-66	Игра «Пальчики и ручки». Повторение.	2
67-68	Обобщающее занятие	2
Всего:		68 часов