

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МОУ «СОШ №2»
от 31.08.2021 № 116/2-26-195
внесены изменения
приказом директора школы
от 11.01.2022 № 116/2-26-30

**АДАптированная основная общеобразовательная
ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

Вариант 1

Ритмика

1-4 класс

Составлена:
Михальчук Н.А.,
учителем ритмики

Саянск

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа АООП НОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по ритмике составлена на основе требований к реализации АООП с УО (ИН) МОУ СОШ № 2 г. Саянска.

Адаптированная основная общеобразовательная программа (далее — АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) — это общеобразовательная программа, адаптированная для этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования (далее — АООП) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП. АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) разработана в соответствии с ФГОС обучающихся с ОВЗ.

В основу разработки АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Данная программа предназначена для обучающихся 4-х классов.

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.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Основными **целями** начального обучения ритмике являются:

Коррекционный курс "Ритмика":

- Положительное отношение к музыкально-ритмическим занятиям. Развитие восприятия музыки, интереса и внимания к музыкальному звучанию.
- Развитие правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), умений выполнять построения и перестроения, исполнять под музыку несложные композиции народных, балльных и современных танцев, импровизировать движения под музыку.
- Развитие у обучающихся стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе при реализации совместных проектов со сверстниками.

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

Национально–региональный компонент реализуется в зависимости от темы и целей занятия. 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 детей с ограниченными возможностями здоровья 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 нажатием и без напряжения, сопоставление пальцев.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Ритмика» в части учебного плана представлен в коррекционно-развивающей области Внеурочной деятельности. Курс «Ритмика» изучается с 1 по 4 класс из расчета 1 часа в неделю, в 1-4 классе – 34 часа в год (136 часов за 4 года)

Основные задачи реализации содержания: Развитие умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением. Развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки. Привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения АООП НОО с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и должны отражать:

- развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе, принятию учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- развитие мотивации к обучению;
- развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни);
- умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- развитие положительных свойств и качеств личности;
- готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

Предметные результаты освоения АООП общего образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результаты;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Для обучающихся определяется два уровня овладения **предметными результатами: минимальный и достаточный**. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся.

Минимальный уровень:

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

1 класс

Упражнения на ориентирование в пространстве.

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения: наклоны и повороты туловища, приседания с опорой и без опоры, приседания с предметами, упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений: перекрестное поднятие и опускание рук, одновременные движения правой и левой рук, одновременные движения рук и ног, смена позиций рук, свободное круговое движение рук, «маятник». Упражнения на расслабление мышц: свободное круговое движение рук, перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую («маятник»).

Координация движений, регулируемых музыкой.

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

Игры под музыку.

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.

Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

Танцевальные упражнения.

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

2 класс

Упражнения на ориентирование в пространстве.

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения: упражнения с лентами, наклоны и повороты головы, наклоны туловища, наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук, повороты туловища с передачей предмета, движения рук и ног, упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений: перекрестные движения, сопряженные движения рук и ног, одновременные движения рук и ног ускорение и замедление движений, смена движений. Упражнения на расслабление мышц: встряхивание и раскачивание рук, раскачивание рук поочередно и вместе, выбрасывание ног.

Координация движений, регулируемых музыкой.

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

Игры под музыку.

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

Танцевальные упражнения.

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

3 класс

Упражнения на ориентирование в пространстве.

Ходьба разным шагом. Квадрат. Диагональ. Центр. Чередование видов ходьбы. Построение в колонну по два. Выполнение движений с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения: наклоны, повороты и круговые движения головы, движения рук в разных направлениях, поднимание на носках и приседание, упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений: одновременные движения рук и ног, круговые движения ног и рук,

упражнения с предметами, отработка ритмического рисунка с помощью хлопков и притопов. Упражнения на расслабление мышц: напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча, перенесение тяжести тела.

Координация движений, регулируемых музыкой.

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабанах и бубне.

Игры под музыку.

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения.

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

4 класс

Упражнения на ориентирование в пространстве.

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения: движения головы и туловища, круговые движения плеч, движения кистей рук, круговые движения и повороты туловища, сочетания движений ног, упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений: разнообразные сочетания движений рук, ног, головы, упражнения под музыку, самостоятельное составление ритмических рисунков, сочетание хлопков и притопов с движениями. Упражнения на расслабление мышц: прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением, расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя.

Координация движений, регулируемых музыкой.

Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на милафоне, упражнения с металлическим музыкальным треугольником, музыкальными свистульками.

Игры под музыку.

Передача ритмического рисунка через движение. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр,

элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения.

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег. Подскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема разделов	часы
1	Упражнения на ориентирование в пространстве.	5
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	7
3	Координация движений, регулируемых музыкой.	6
4	Игры под музыку.	8
5	Танцевальные упражнения.	8

2 класс

№	Тема раздела	часы
1	Упражнения на ориентирование в пространстве.	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	7
3	Координация движений, регулируемых музыкой.	5
4	Игры под музыку.	8
5	Танцевальные упражнения.	10

3 класс

№	Тема раздела	часы
1	Упражнения на ориентирование в пространстве.	3
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	9
3	Координация движений, регулируемых музыкой.	4
4	Игры под музыку.	6
5	Танцевальные упражнения.	12

4 класс

№	Тема урока	часы
1	Упражнения на ориентирование в пространстве.	3
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	12
3	Координация движений, регулируемых музыкой.	5
4	Игры под музыку.	6
5	Танцевальные упражнения.	8

Основные формы и виды деятельности

Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.

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.

Упражнения на выработку осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Игры под музыку. Упражнения на формирование умения начинать движение после вступления мелодии.

Танцевальные упражнения. Упражнение на различение элементов народных танцев. Танцы и пляски.

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Технические средства обучения:

- ноутбук, колонки;
- мультимедийный проектор;

Для проведения занятий имеется оборудованный малый зал, спортивный инвентарь.

Материально –техническая обеспечение

Помещение для занятий (хореографический кабинет).

Техническое оснащение (компьютер, мультимедиа)

Скакалки, обручи, мячи, степ-доски.

Аптечка.

Учебно-методическое обеспечение

Физическая культура. Гимнастика. 1—4 классы. В 2 ч. Ч. 1

Физическая культура. Гимнастика. 1—4 классы. В 2 ч. Ч. 2

Комплекты учебных изданий авторов И. А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д.

Цыганковой. Учебное пособие для общеобразовательных организаций;

«Издательство «Просвещение» -2020г.

Пособие для учителей. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики; «Издательство «Просвещение» -2020г.