

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки ХМАО - Югры

Комитет образования Берёзовского района

МБОУ «Саранпаульская СОШ»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета

от «29» августа 2024 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Г.М. Артеева

Приказ № 187

от «29» августа 2024 г.

АДАптированная рабочая программа

По внеурочной деятельности

«Ритмическая мозаика»

для обучающегося 8г класса, индивидуальное обучение

АООП образования обучающихся

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Вариант 2

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Емельянова Ольга Николаевна,
учитель хореографии,

с. Саранпауль, 2024

Пояснительная записка

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 занятиях ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях 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. Занятия по ритмике оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

Рабочая программа коррекционно – развивающих занятий внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»,
3. Программы для 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений под редакцией В. В. Воронковой, автор А.А. Айдарбекова., допущенной Министерством образования РФ. Издательство М.: «Просвещение», 2013 г.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета.

Цель предмета: исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи:

- развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей.
- развитие общей и речевой моторики,
- эмоционально-волевое развитие учащихся,
- воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Преподавание ритмики в специальной (коррекционной) школе обусловлено необходимостью осуществления коррекции нарушений психического и физического развития обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально- ритмической деятельности. На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 30 минут.

Описание учебного предмета в учебном плане

34 учебной недели;

Методы и формы обучения, используемые современные образовательные технологии. Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части, и могут быть следующими:

- Словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка.
- Практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная

работавсем классом.

- Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов.
- Заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений.
- Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.

Формы занятий:

- ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- лого ритмика (ритма-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение)
- психогимнастика под музыку;
- корригирующие игры с пением;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;

Содержание коррекционного курса

Содержание обучения направлено на развитие и корригированные координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, чтение, окружающий мир.

Программа содержит 4 раздела:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

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 умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Личностные и предметные результаты

В результате реализации программы коррекционного курса обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью:

Предметных результатов:

Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достаточный уровень:

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами)

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире
- развитие танцевальных навыков,
- развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,
- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,
- способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

Коммуникативные действия:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности обучающегося
1	Что такое ритмика? Правильное исходное положение. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение.	2	4.09 6.09	Выполнение обучающимися: исходное положение, шаг марша, бег с опущенным и поднятым коленом, шеренга
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	2	11.09 13.09	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.
3	Упражнения на ориентировку в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	2	18.09 20.09	Наклонять, поворачивать голову. Выполнять круговые движения плеч: вперед, назад.
4	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	2	25.09 27.09	Движения рук в разных направлениях; наклонить, повернуть туловище вправо, влево.
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднятие и опускание рук.	2	2.10 4.10	Поднимать и опускать руки по очереди, перекрестно.
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук	2	9.10 11.10	Выставить левую ногу вперед. Правую руку вперед.
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	2	16.10 18.10	Круговые движения рук, поднимать. Опускать плечи.

8	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	2	23.10 25.10	Перенести тяжесть тела с одной ноги на другую.
9	Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.	2	6.11 8.11	Двигать кистями рук в разных направлениях. Сжимать пальцы в кулак, поочередно закрывать пальцы.
10	Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки	2	13.11 15.11	Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики
11	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	2	20.11 22.11	Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики
12	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	2	27.11 29.11	Прямой галоп. Танцевальные движения. Танец «Барыня»,
13	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	2	4.12 6.12	Шагать бодро, спокойно, тихо, топая ногами. «Утята»
14	Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах.	2	11.12 13.12	Легкий бег на полупальцах, легкий шаг на полупальцах.
15-16	Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	4	18.12 20.12 25.12 27.12	Галоп. Прыжки на двух ногах с разными положениями рук.
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений вперед, назад, направо, налево.	2	15.01 17.01	Движения вперед, назад, направо, налево пляски с хлопками.
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений в круг, из круга.	2	22.01 24.01	Маршировка по кругу с остановкой по музыке. Шаги с ударом, вперед, назад, в круг, из круга
19	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	2	29.01 31.01	Простые шаги, шаги на носках. Простые шаги, шаги на пятках. Бег по кругу, ногу отбросить назад.
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища	2	5.02 7.02	Согнуть, разогнуть ногу в подъеме, переступить с ноги на ногу, подъём вытянуть. Круговые движения стопой.
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой и без опоры	2	12.02 14.02	Приседания с опорой и без опоры, с предметами
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами	2	19.02 21.02	Выставлять ногу на носок в разные стороны пляски с кружением, хлопками.

23	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	2	26.02 28.02	Подъем на полупальцах. Вырабатывать осанку.
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	2	5.03 7.03	Выставить ногу назад, левую руку вперед, с упругой ноги. Знать позиции рук, сменить позиции рук.
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук	2	12.03 14.03	Провожать движения рук головой, взглядом
26	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник»	2	19.03 21.03	Прохлопать простой рисунок пляски с притопами
27	Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на пианино.	2	4.04 9.04	Соединить пальцы в разных позициях. Мелкие движения пальцев рук. Отстучать простой ритмический рисунок.
28	Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане	2	16.04 18.04	Проговаривать слова стихов, попевок, песен
29	Игры под музыку. Имитационные упражнения.	2	23.04 25.04	Изменять направление и формы ходьбы
30	Игры под музыку. Движения транспорта, людей.	2	30.04 2.05	Имитационные игры, движения
31	Музыкальные игры с предметами	2	7.05 14.05	Музыкальные игры с предметами.
32	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	2	16.05 21.05	Маховые движения рук: на счет 1,2; на счет 1 пауза 2
33	Танцевальные упражнения. Движения парами	4	23.05	Элементы русской пляски. положение рук в русском танце.