

с.Первомайское Кашарского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Первомайская средняя общеобразовательная школа



**Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)  
(надомная форма обучения)**

**Ритмика**

(учебный курс, предмет)

**н а 2 0 2 4 - 2 0 2 5 у ч е б н ы й г о д**

Уровень общего образования начальное общее образование, 2 к л а с с  
(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов : 33 (1 час в неделю)

Учитель: Жарова Светлана Александровна

Категория: -

Программа разработана в соответствии с программой В.В. Воронковой (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 1-4 классы. В 2-х сборниках. Сборник 1. М., «Владос», 2013)

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Ритмика» 2 класс разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
  - адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Первомайской СОШ;
  - авторской программы В. В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы ,4-е издание - М.: Просвещение, 2013.»,
- Программа учебного курса «Ритмика» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучения для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### 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.

### Коррекционная работа.

Изучение программного материала должно обеспечить не только усвоение определенных знаний, умений и навыков, но также формирование приемов умственной деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития учащихся, испытывающих трудности в обучении.

Учитывая психологические особенности и возможности детей с ОВЗ, целесообразно давать материал небольшими дозами, с постепенным его усложнением, увеличивая количество тренировочных упражнений, включая ежедневно материал для повторения и самостоятельных работ.

Органическое единство практической и мыслительной деятельности учащихся на уроках мир природы и человека способствует прочному и сознательному усвоению базисных природоведческих знаний и умений.

обучения и воспитания. Специальные коррекционные задачи в значительной степени определяют содержание обучения.

### Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС).

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приводящий к качественным изменениям в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза. Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй

сигнальных систем и др.). В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий, оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями. Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического. Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений;
- специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;

- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корректировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

- 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;
- овладение 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.
- 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.);
- выполнять несложный ритмический рисунок на детских музыкальных инструментах.
- 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 ногами, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук, выполнять движения с предметами (платком, погремушкой, флажком, мячиком и т.д.).

### **Метапредметные результаты.**

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;

- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;
- решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;
- научатся управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения, быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

### **Предметные результаты**

- умение 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;
- умение ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности.
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки).

### **Содержание учебного предмета**

#### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, 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. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой Ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

#### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Круговые движения кистью. 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 поочередно.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане в разных вариациях.

#### **Игры под музыку**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и ме-

лодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценировка доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Русские народные танцы. Пальчики и ручки. Инсценировка песни. Каравай. На горе-то калина.

### Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Импровизация сказки «Теремок», «Лиса и заяц».

### Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Первомайской СОШ, расписанием уроков на 2024-2025 учебный год количество часов по «Ритмике» во 2 классе составляет 1 час в неделю – 34 часа в год. В связи с праздничными днями и перенесенными выходными днями (Постановление Правительства РФ № 1314 от 10.08.2023 г. «О переносе выходных дней в 2024 году», проект Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2025 году») произошло уплотнение учебного материала. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса. Программа будет пройдена за 33 часа

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата		Кол-во часов		
		план	факт	Индивид. обучение	Самост. обучение	Дистан ционно
1	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг. Виды бега.	06.09		1		
2	Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Упражнения с бубном.	13.09		1		
3	Музыкально - ритмическое упражнение «Кто лучше скачет?»	20.09		1		
4	Музыкально - ритмическое упражнение «Потопаем-покружимся».	27.09		1		
5	Музыкально - ритмическое упражнение «Потопаем-покружимся».	04.10		1		
6	Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Музыкально-ритмическая игра «Ловишка».	11.10		1		
7	Движения парами : бег, ходьба с приседанием.	18.10		1		
8	Движения парами : бег, ходьба с приседанием.	25.10		1		
9	Кружение в парах на месте, с продвижением вперед. Музыкально- ритмическая игра «Ловишка».	08.11		1		

10	Разучивание элементов пляски «Парная пляска».	15.11		1		
11	Повторение элементов пляски «Парная пляска».	22.11		1		
12	Закрепление элементов пляски «Парная пляска». Музыкально-ритмическая игра «Горячий конь».	29.11		1		
13	Упражнение с лентами. Свободная пляска.	06.12		1		
14	Разучивание элементов новогоднего хоровода.	13.12		1		
15	Повторение элементов новогоднего хоровода. Музыкально- ритмическая игра «Горячий конь».	20.12		1		
16	Закрепление элементов новогоднего хоровода. Упражнения с предметами.	27.12		1		
17	Хороводный шаг. Разучивание элементов русской хороводной пляски.	10.01		1		
18	Повторение элементов русской хороводной пляски.	17.01		1		
19	Закрепление элементов русской хороводной пляски. Музыкально-ритмическая игра «Метро».	24.01		1		
20	Поскоки в парах. Разучивание элементов пляски «Хлопки». Музыкально-ритмическая игра «Метро».	31.01		1		
21	Повторение элементов пляски «Хлопки».	07.02		1		
22	Закрепление элементов пляски «Хлопки».	14.02		1		
23	Кружение вправо-влево в парах. Разучивание элементов танца «Пляска с притопами». Музыкально-ритмическая игра «Зоркие глаза».	21.02		1		
24	Повторение элементов танца «Пляска с притопами». Музыкально-ритмическая игра «Зоркие глаза».	28.02		1		
25	Закрепление элементов танца «Пляска с притопами»	07.03		1		
26	Упражнения с бубном. Разучивание элементов пляски «Матрешки».	14.03		1		
27	Закрепление элементов пляски «Матрешки». Разучивание музыкально-ритмической игры «Найди себе пару».	21.03		1		
28	Повторение элементов пляски «Матрешки». Закрепление музыкально-ритмической игры	04.04		1		

	«Найди себе пару».					
<b>29</b>	Разучивание элементов пляски «Танец медвежат».	11.04		1		
<b>30</b>	Закрепление элементов пляски «Танец медвежат». Разучивание музыкально-ритмической игры «Кот и мыши».	18.04		1		
<b>31</b>	Повторение элементов пляски «Танец медвежат». Закрепление музыкально-ритмической игры «Кот и мыши».	25.04		1		
<b>32</b>	Разучивание элементов пляски «Смени пару».	16.05		1		
<b>33</b>	Закрепление элементов пляски «Смени пару». Разучивание музыкально-ритмической игры «Будь ловким!».	23.05		1		

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ Первомайская СОШ  
От 28.08.2024 № 1

Г.В. Кладиева /Кладиева Г.В./

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР  
А.В. Зинченко /Зинченко А.В./  
28.08.2024г.

Лист внесения изменений в рабочую программу

Дата	Содержание	Причина	Подпись