

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет образования администрации муниципального образования Узловский район

**МБОУ СОШ № 22**

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО

\_\_\_\_\_ Мельникова Н.В.

Протокол от 31.08.2023 №1

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора УВР

\_\_\_\_\_ Прохина И. П.

31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

\_\_\_\_\_ Чиркова М. Ю.

Приказ 01.09.2023 № 133 - д

Рабочая адаптированная основная образовательная программа  
образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра  
вариант 8.3

учебного курса

«РИТМИКА»

1 дополнительный класс, 1 год обучения

Узловая 2023

## Пояснительная записка

В системе внеурочной деятельности проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социальноличностному развитию обучающихся с РАС, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у таких детей выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья умственно отсталых учащихся, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкальноритмических 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.

**Цель:** развитие двигательной активности обучающегося с ОВЗ в процессе восприятия музыки.

**Задачи:**

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья

В 1 дополнительном классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- развитие восприятия музыки в исполнении педагога и аудиозаписи для формирования умений различать и опознавать музыку по темпу, плавности и силе звучания;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственной ориентировки и координации, четкости и точности движений;
- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец) в сочетании с игрой на детских музыкальных инструментах и декламацией песен под музыку;

- овладение различными формами движения через выполнение их под музыку (ходьба, бег, танцевальные упражнения и др.);
- развитие физической выносливости и силы мышц всего тела;
- развитие чувства ритма и выразительности движений;
- эстетическое и эмоциональное развитие обучающихся с ОВЗ через приобщение к музыке и танцам;
- коррекция познавательной сферы обучающихся с ОВЗ и совершенствование регуляции поведения и деятельности.

### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с недельным учебным планом обучающихся с РАС на предмет «Ритмика» в 1 дополнительном классе отводится 1 час в неделю (33 ч/в год).

### **Содержание учебного предмета**

Радел 1. *Упражнения на ориентировку в пространстве.*

Правильное исходное положение рук, ног, туловища.

Ходьба и бег по ориентирам.

Построение и перестроение.

Ориентировка в направлении движения 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 ритмических рисунков на музыкальных инструментах.

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.

Раздел 5. *Танцевальные упражнения.*

5.1. Знакомство с танцевальными движениями.

1. *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 в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. *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.

### 3. 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.

### 4. Игры под музыку

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

### 5. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди.

## Планируемые результаты

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с РАС представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *минимальный* уровень планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений. У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции. Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей. В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП входят учащиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *достаточный* уровень планируемых результатов АООП. Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе действуют последовательно по показу и объяснению

педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам. Личностные результаты освоения программы включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

На уроках ритмики в 1 дополнительном классе формируются следующие **личностные результаты**:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;
- сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях ритмикой;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных, музыкальных играх;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач музыкальной игры;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, музыкальным играм на занятиях ритмикой;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях ритмикой;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
  - развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общеконандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам при взаимодействии в различных видах деятельности.
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельным занятиям ритмическими упражнениями под музыку, выполнению утренней гимнастики.

**Предметные результаты** характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Основные требования к умениям обучающихся предметных результатов:

*Минимальный уровень:*

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно 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;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круги не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; • начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

*Достаточный уровень:*

- уметь самостоятельно 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.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	РАЗДЕЛ УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ	<b>7</b>
1	Правильное исходное положение.	1
2	Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	1
3	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1
4	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	1
5	Выполнение контрольных упражнений	1
6	Ходьба и бег с высоким подниманием колен	1
7	Движение по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.	1
	РАЗДЕЛ РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	<b>7</b>
8	Перекрестное поднимание и опускание рук	1
9	Одновременные движения правой и левой рук	1
10	Упражнения с предметами	1
11	Поочередное и одновременное сжимание и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	1
12	Круговые движения плечами.	2
13	Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение	1
	РАЗДЕЛ УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ	<b>6</b>
14	Различать и называть детские музыкальные инструменты (ложки, барабан, бубен).	2
15	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане и ложках.	2
16	Простые упражнения на детских музыкальных инструментах.	2
	РАЗДЕЛ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ	<b>7</b>

17	Выполнение движений в соответствии с различным характером музыки (весело грустно, динамикой (быстро-медленно, регистром (высоко-низко)).	2
18	Имитационные движения животных.	3
19	Имитационные движения транспорта, людей.	2
	<b>РАЗДЕЛ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>6</b>
20	Движения в соответствии со звучанием (начало и конец).	2
21	Простые танцевальные упражнения по показу и словесной инструкции.	2
22	Спокойный, топающий шаг, подпрыгивание.	2
	Итого	66