

Приложение № 1 к Адаптированной основной  
общеобразовательной программе –  
образовательной программе обучающихся с умственной  
отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
МАОУ СОШ №3 (утвержденной приказом  
МАОУ СОШ № 3 от 01.06. 2020 г. № 55/2-Д)

**Адаптированная рабочая программа  
коррекционно-развивающего курса «Ритмика»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
1-4 классы**

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Ритмика» составлена в соответствии с:

-Федеральным законом РФ " Об образовании в РФ" №273-ФЗ. от 27.05. 2013г.

-Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

-Примерной адаптированной основной образовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

-Адаптированной основной образовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образовательной организации.

- Учебным планом образовательной организации;

- Календарным учебным графиком образовательной организации.

### Общая характеристика коррекционного курса

**Цель** коррекционных занятий по ритмике – осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых школьников средствами музыкально - ритмической деятельности.

В программу по ритмике включены здоровьесберегающие технологии, формирующие компетенцию здоровьесбережения и самосовершенствования. Эти технологии помогают быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми. Дают психотерапевтический эффект:

- Эмоциональную разрядку

- Снятие умственной перегрузки

- Снижение нервно – психического напряжения

- Восстановления положительного энергетического тонуса

Основными **задачами** занятий по ритмике являются:

- развитие двигательных навыков и умений, развитие координации движений, формирование правильной осанки, красивой походки;

- обогащение двигательного опыта обучающихся разнообразными видами движений;

- расширение кругозора школьников через знакомство с музыкальной культурой (классической, народной, современной музыкой) и музыкальными инструментами;

- создание условий для творческого самовыражения ребёнка, учитывая индивидуальные возможности;

- формирование у детей эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения;

- коррекция высших психических функций, коррекция моторно-двигательной сферы.

Решение поставленных задач имеет большое значение для коррекции недостатков психофизического развития обучающихся с особыми образовательными потребностями, их познавательных возможностей и интересов.

### Место коррекционного курса в учебном плане.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	1	33
2	1	34
3	1	34
4	1	34

## Личностные и предметные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру овладения ими социокультурным опытом.

**Личностные** результаты должны отражать:

- 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.

**Предметные** результаты освоения АООП имеют 2 уровня:

минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

**Минимальный и достаточный уровни** усвоения предметных результатов

*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.);
- выполнять несложный ритмический рисунок на детских музыкальных инструментах.

*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.).

## Содержание коррекционного курса

Проведение коррекционных занятий ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять разнообразные упражнения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданным направлением, перестроение с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», движение к определённой цели между предметами) осуществляется развитие представлений обучающихся о пространстве и умении ориентироваться в нём. Упражнения с предметами развивают ловкость. Быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умению ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движения рук. Этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать характер музыки (весёлая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмико-гимнастические упражнения»,

«Упражнения с детскими музыкальными инструментами», «Игры под музыку», «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определён их объём, а также указаны знания и умения, которым должны овладеть учащиеся. Занимаясь конкретным видом музыкально – ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задачи урока учитель может отводить на каждый раздел, различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

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

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

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.

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).

### Структура программы по ритмике

- музыкально-ритмическая деятельность, которая включает в себя ритмику с элементами лечебной физкультуры, творческие задания на реализацию определённых музыкальных образов, танцевальных упражнений и композиций (тематические занятия, сюжетные занятия, игровые

занятия, импровизация.)

Тематические занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, на таком занятии происходит развитие гибкости, пластичности, развитии способности к выразительному исполнению движений (ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, плясовые движения).

Сюжетное занятие проводится по заданному сценарию сказки, или произведения *подготовительная часть* – разминка, «сказочная зарядка», *основная часть* – музыкально-ритмическая композиция, соответствующая сценарию, *заключительная часть* – развязка на достижении цели, которые были поставлены в начале урока.

Игровые занятия – по структуре напоминают сюжетное занятие. Подготовительная часть – разминка, общеукрепляющие упражнения, основная часть – подвижные игры, отражающие тему урока, в заключительной части музыкально- ритмических композиции, соответствующие теме.

Урок - импровизация, как правило проходит в конце учебного года. Это конкурс - соревнование –итог года, выбираем лучших танцоров, кто лучше повторит за педагогом, конкурс на лучшее исполнение танца «Кузнечик», Два весёлых гуся»

-музыкально- дидактические игры имеют коррекционную направленность, упражнения носят игровую форму.

- вокальная деятельность, представленная детским фольклором, ролевыми песнями, играми, вокально-артикуляционной гимнастикой, вокальными играми, упражнениями.

С целью укрепления психического здоровья детей, развития их эмоционально-волевой сферы на занятиях используются элементы психогимнастики, музыкальные игры на внимание, память, и другие виды ВПФ. Самое главное, чтобы ребята не теряли интерес к музыке. Все упражнения должны носить образный характер, материал - увлекательный и конечно эмоциональный настрой, эрудированный, чуткий, добрый талантливый музыкальный руководитель играет большую роль в успешности музыкального занятия.

## Тематическое планирование

### 1 класс (33 часа)

№	Тема	Количество часов
1	Введение	1
2	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией	1
3	Перестроение из одного круга в два	1
4	Общеразвивающие упражнения	1
5	Разучивание элементов танца	1
6	Построение в колонны по три	1
7	Шаг на носках, шаг польки	1
8	Упражнение для кистей рук .Игры под музыку	1
9	Широкий, высокий бег	1
10	Сильные поскоки, боковой галоп	1
11	Элементы русской пляски	1
12	Движения парами: боковой галоп, поскоки	1
13	Основные движения народных танцев	1
14	Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса	1
15	Игры под музыку	1
16	Финская полька «Коло». Финская народная мелодия	1
17	Вальс	1
18	Упражнения на координацию движений	1
19	Исполнение основного шага самба.	1
20	Игры под музыку	1
21	Основной шаг латиноамериканских танцев.	1
22	Упражнения на расслабление мышц	1
23	Танец с хлопками	1
24	Упражнения на координацию движений	1
25	Основные движения европейской программы.	1
26	Упражнения на расслабление мышц	1
27	Русская народная мелодия	1
28	Основные движения латиноамериканской программы.	1
29	Игры под музыку	1
30	Упражнения на координацию движений	1
31	Полька	1
32	Движения парами	1
33	Игры под музыку	1

### 2,3,4 классы (по 34 часа)

№	Тема	Количество часов
1	Введение	1
2	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией	1
3	Перестроение из одного круга в два	1
4	Общеразвивающие упражнения	1
5	Повторение элементов танца по программе предыдущего класса	1
6	Построение в колонны по три	1
7	Шаг на носках, шаг польки	1
8	Упражнение для кистей рук.	1

	Игры под музыку	
9	Широкий, высокий бег	1
10	Сильные прыжки, боковой галоп	1
11	Элементы русской пляски	1
12	Движения парами: боковой галоп, прыжки	1
13	Основные движения народных танцев	1
14	Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса	1
15	Игры под музыку	1
16	Финская полька«Коло». Финская народная мелодия	1
17	Вальс	1
18	Упражнения на координацию движений	1
19	Исполнение основного шага самба.	1
20	Игры под музыку	1
21	Основной шаг латиноамериканских танцев.	1
22	Упражнения на расслабление мышц	1
23	Танец с хлопками	1
24	Упражнения на координацию движений	1
25	Основные движения европейской программы.	1
26	Упражнения на расслабление мышц	1
27	Русская народная мелодия	1
28	Основные движения латиноамериканской программы.	1
29	Игры под музыку	1
30	Упражнения на координацию движений	1
31	Полька	1
32	Движения парами	1
33	Игры под музыку	1
34	Упражнения на расслабление мышц	1

### **Материально техническая база**

- 1.Магнитофон
- 2.Флэшноситель
- **Информационно-коммуникативные средства**
- Е.Д. Критская. Музыка 1-4 класс. Электронный ресурс.
- Видеокурс "Гимнастика для детей".
- Музыкальные записи произведений композиторов, звучание оркестра.
- **Интернет-ресурсы**
- Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) по предмету «ритмика». –Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru/>
- Началка Инфо ([www.nachalka.info](http://www.nachalka.info))
- Учитель.ru (<http://teacher.fio.ru>)