

Приложение к
адаптированной основной
общеобразовательной программе образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
Муниципального общеобразовательного
учреждения «Тоншаевская средняя школа»

«РАССМОТРЕНА»
на заседании педагогического совета
от 30 августа 2023 г. №13

«УТВЕРЖДЕНА»
приказом МОУ Тоншаевская СОШ
от 31 августа 2023 г. №01-02/194

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по коррекционному курсу
«Ритмика»**

для 5 класса

Составитель:
Ворожцова Ю.В., учитель-дефектолог

Пояснительная записка

Основой для составления рабочей программы по коррекционному курсу «Ритмика» являются следующие документы:

- федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599;
- федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1026;
- адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) Муниципального общеобразовательного учреждения «Тоншаевская средняя школа», утвержденная приказом Муниципального общеобразовательного учреждения «Тоншаевская средняя школа» от 31.08.2023г. №01-02/194;

Цель: Осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Основные задачи:

- способствовать коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности
- ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать последовательность выполнения задания;
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;
- развивать у учащихся речь, художественный вкус,
- укреплять здоровье, формировать правильную осанку.
- *Физкультура.* Формирование и совершенствование двигательных умений, воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.
- *Музыка и пение.* Умение слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивать способность переживать содержание музыкального образа. Движения под музыку
- оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создает благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.
- Межпредметные связи в учебном процессе обеспечивают лучшее понимание школьниками изучаемого материала.

Общая характеристика учебного предмета

Ритмика - это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

В системе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) урок «Ритмика» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы; особенностью является то, что этот предмет решает в основном общеразвивающие, социокультурные и практические задачи.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. У детей развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников, способствуют формированию навыков здорового образа жизни обучающихся с интеллектуальными нарушениями, развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, коррекции эмоционально-волевой зрелости и развитию высших психических функций (ВПФ): памяти, внимания, мышления, восприятия, воображения и речи.

Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

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.

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

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

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.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т.д. – развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Основная цель данных упражнений — научить обучающихся с интеллектуальными нарушениями согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у обучающихся подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у обучающихся с ОВЗ часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами способствуют закреплению ранее изученных движений, умению сочетать простые танцевальные движения с игрой на музыкальных инструментах.

Во время проведения игр под музыку перед детьми ставится задача быстро реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, смекалку. Осуществляя поиск решения тех или иных двигательных задач в подвижных играх, дети получают знания самостоятельно.

Обучению обучающихся с интеллектуальными нарушениями танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения.

Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Задания должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, воспитывает художественный вкус и поддерживает интерес к культуре России. Исполнение народных танцев способствует формированию правильной осанки, развитию мышечного чувства, координации движений, снимают страхи, агрессию, замкнутость.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функции, как мышление, память, внимание, восприятие.

«Ритмика» имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, чтение, окружающий мир.

Место предмета в учебном плане:

Занятия по данной программе проводятся в форме урока. На изучение предмета «Ритмика» отводится в 5 классе 34 часа; на каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, только дифференцированный подход в обучении.

Программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика » рассчитана:

Учебный предмет	Часов в неделю	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Часов в год
Ритмика	1	8	8	10	8	34

Планируемые результаты освоения коррекционного курса

Личностные результаты

- Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
- Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
- Принимать участие в творческой жизни коллектива.
- Организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

Обучающиеся должны знать:

- правила движения друг за другом;
- какие движения характерны для зверей и птиц, предложенных в упражнениях.
- слова песни «Тень – тень».

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять ходьбу и бег со сгибанием колена;
- выполнять марш по кругу;
- выполнять шаг с носка;
- выполнять хлопки в ладоши на 1 и 2 шаг;
- двигаться в соответствии с музыкальным темпом.
- имитировать различные образы;
- начинать и заканчивать движения со звучанием музыки;
- двигаться в соответствии с музыкальным темпом;

- выполнять движения под музыку вместе с учителем.
- начинать и заканчивать имитационные движения в соответствии с началом и окончанием музыкальной фразы;
- выполнять движения под музыку вместе с учителем;
- выполнять музыкально – ритмическую композицию под музыку вместе с учителем;
- выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом.
- некоторые элементы разучиваемых танцев.

Достаточный уровень:

Обучающиеся должны знать:

- правила движения друг за другом;
- правила перестроения по 2, по 3.
- какие движения характерны для зверей и птиц, предложенных в упражнениях.
- слова песни «Тень – тень».
- правила построения в шахматном порядке.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять ходьбу и бег со сгибанием колена;
- перестраиваться из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4;
- выполнять марш по кругу;
- выполнять шаг с носка;
- выполнять хлопки в ладоши на 1 и 2 шаг; 3 и 4 шаг;
- двигаться в соответствии с музыкальным темпом.
- пластически имитировать различные образы;
- начинать и заканчивать движения со звучанием музыки;
- двигаться в соответствии с музыкальным темпом;
- выполнять движения под музыку вместе с учителем.
- начинать и заканчивать имитационные движения в соответствии с началом и окончанием музыкальной фразы;
- начинать и заканчивать движения со звучанием музыки;
- выполнять движения под музыку вместе с учителем;
- выполнять музыкально – ритмическую композицию под музыку вместе с учителем;
- выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом.
- основные элементы разучиваемых танцев.

Базовые учебные действия

Регулятивные УД:

- Входить и выходить из учебного помещения со звонком.
- Ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения.)
- Работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место под руководством учителя.
- Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.
- Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.

Познавательные УД:

- Выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов.
- Уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя.
- Назвать, характеризовать предметы по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу); находить общее и различие с помощью учителя.

Коммуникативные УД:

- Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс)
- Обращаться за помощью и принимать помощь.
- Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах

деятельности и быту.

- Участвовать в диалоге на уроке в жизненных ситуациях.
- Оформлять свои мысли в устной речи.
- Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться.
- Слушать и понимать речь других.
- Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.
- Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.
-

Содержание учебного предмета

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, 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. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). 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. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Использование элементов плясок и танцев, разученных в 5 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной.) Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев. Пляска мальчиков «Чеботуха». Элементы русской пляски. Хоровод. «Круговой массовый танец».

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Виды деятельности	Всего часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности, правилах поведения на уроке ритмики, при выполнении упражнений и разучивании танцев.	Организационно-ознакомительная. Познавательная	1
2	Что такое ритмика	Организационно-ознакомительная. Познавательная,	1
3	Ориентирование в пространстве зала. Ходьба цепочкой и в колонне в соответствии с заданными направлениями.	Трудовая, игровая, познавательная	1
4	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Приседания с предметами (обруч, скакалка).	Трудовая, игровая, познавательная	1
5	Ориентировка в направлении вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	Познавательная, трудовая, игровая	1
6	Движения рук в разных направлениях. Изменения направления и формы ходьбы и бега.	Игровая, познавательная, творческая	1
7	Специальные ритмические упражнения на счет 1, на счет 2,3	Игровая, познавательная, творческая	1
8	Движения с лентами	Игровая	1
1	Упражнения ритмической гимнастики 1. Без предметов. 2. Короткой скакалкой	Познавательная, трудовая, игровая	1

2	Перекатывание мяча. Удары мячом об пол и ловля его двумя руками.	Познавательная, трудовая, игровая	1
3	«Чижи в клетке», «Кот и мыши»		
4	Подскоки с переменным шагом. Прыжки со скакалкой.	Познавательная, трудовая, игровая	1
5	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь	Познавательная	1
6	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов.	Игровая, познавательная, трудовая	1
7	Движение с предметами (мяч)	Познавательная, трудовая, игровая	1
8	Игры с детскими музыкальными инструментами	Игровая, познавательная, творческая	1
1	Перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек»	Познавательная, трудовая, игровая	1
2	Игры на свежем воздухе.	Игровая	1
3	Движения с предметами (ленты)	Познавательная, игровая	1
4	Разучивание хоровода с платочками	Познавательная, трудовая, игровая, худ. тв-во	1
5	Подвижные музыкально-ритмические речевые игры: «Салки», «Мышеловка»	Игровая, познавательная	1
6	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов: полуприседания.	Игровая, познавательная, трудовая	1
7	Передача характерных черт персонажей сказок, песен, танцев. Музыкальные игры с имитацией движений персонажей.	Игровая, познавательная, трудовая, худ. тв-во.	1
8	Игры с детскими музыкальными инструментами: «Отбей ритм имени»	Игровая, познавательная, творческая	1
9	Выполнение упражнений с гимнастическими палками	Познавательная, трудовая, игровая	1
10	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок и пятку	познавательная., худ. тв-во, трудов.игровая	1
1	Выполнение ритмических упражнений Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами через (2, 4, 6,8 счетов)	Игровая, познавательная, творческая	1
2	Упражнения на связь движений с музыкой. Смена направления движения с начала каждой музыкальной фразы.	Игровая, познавательная, творческая	1
3	Игры на свежем воздухе.	Игровая	1

4	Передача характерных черт персонажей сказки «Репка»	познавательная., худ.тв-во, трудов. Игровая	2
5	Подвижные, музыкально- ритмические и речевые игры: «Пустое место», «Мяч в воздухе», «Вороны и воробьи»	Игровая, познавательная	1
6	Промежуточная аттестация		1
7	Элементы движений танца «Наездники»(прямой галоп)	познавательная.,худ.тв-во, игровая	1

