

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №3»

Принято на педагогическом совете
протокол № 14 от «05» июля 2023 г.

Утверждено
Приказом МБОУ СОШ № 3
№ 127/1 от «10» июля 2023 г.

Адаптированная рабочая программа обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
Коррекционного курса

Ритмика

Разработчик:

Косотурова Е. А.

Должность: учитель

п. Алтынай, 2023 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмике определяет объем содержания образования по коррекционному курсу, планируемые результаты освоения предмета, распределение учебных часов по учебным разделам, темам предмета.

Нормативным основанием составления рабочей программы является:

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;

Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2021 – 2026 годы;

Учебный план образования обучающихся с умственной отсталостью (легкая степень).

Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой – М.; Просвещение, 2009.

Общая цель образования с учетом специфики коррекционного курса «Ритмика»

Цель коррекционного курса: развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

2. Общая характеристика коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися.

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

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

коррекция – развитие восприятия, представлений,

ощущений; коррекция – развитие двигательной памяти;

коррекция – развитие внимания;

формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления:

развитие наглядно-образного мышления;

развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций:

развитие умения сравнивать, анализировать;

развитие умения выделять сходство и различие понятий;

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности;

воспитание самостоятельности принятия решения;

формирование устойчивой и адекватной самооценки;

формирование умения анализировать свою деятельность.

Коррекция – развитие речи: развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Коррекционный курс «Ритмика» в соответствии с учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью входит в часть, формируемую участниками образовательного процесса, изучается в 1 классе из расчета 1 часа в неделю / 33 часа в год, во 2-4 классе 1 час в неделю /34 часа.

4. Планируемые результаты освоения коррекционного курса

«Ритмика» Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса.

Личностные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика»:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
5. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
6. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
7. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
8. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
10. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
11. проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Минимальный и достаточный уровни усвоения *предметных результатов* по коррекционному курсу «Ритмика» на конец обучения в 4 классе.

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному; - ходить свободным естественным шагом; - выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя	- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; - ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях; - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

5. Содержание коррекционного курса «Ритмика»

Раздел: Упражнения на ориентировку в пространстве

Упражнения на ориентировку в пространстве Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами.

Раздел: Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.

Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Раздел: «Игры под музыку»

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Раздел: Танцевальные упражнения

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Раздел: Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 класс

№п \п	Тема урока	Виды деятельности	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Чередование ходьбы на носках. Занимать правильное положение по словесной инструкции учителя. Выполнять ходьбу за учителем в колонне по одному в обход зала.	2
2	Общеразвивающие упражнения	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Выполнять упражнения за учителем в колонне по одному в обход зала.	2
3	Танцевальные упражнения	Чередование ходьбы на носках, широким и мелким бегом. Выполнять повороты, наклоны и движения головой.	2
4	Упражнения на координацию	Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть ладошками. Выполнять махи ногой в сторону, взмахи руками на координацию движений за учителем.	2
5	Упражнения на ориентировку в пространстве	Выполнять перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ходьба с приседанием на носках, на пятках держа ровно спину. Перестроение из одного круга в два маленьких.	2
6	Упражнение на расслабление мышц.	Выпрямление рук в суставах и напряжение мышц от плеча до кончиков пальцев, ослабить напряжение. Выполнять упражнение на расслабление за учителем.	2
7	Игры под музыку.	Отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч. Передача в движениях частей музыкального произведения. Повторение упражнения под музыку после показа учителем.	2
8	Общеразвивающие упражнения.	Выполнять повороты, наклоны и движения головой. Выполнять упражнения за учителем в колонне по одному в обход зала.	2
9	Танцевальные упражнения	Чередование ходьбы на носках, широким и мелким бегом. Перестроение из одного круга в два маленьких.	2
10	Упражнения на ориентировку в пространстве	Выполнять движения по залу в разных направлениях, не мешая друг другу вперед, назад, в круг, из круга. Выполнять упражнения после показа учителя.	2
11	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. Отстукивать по барабану пальцами, палочками.	2
12	Игры под музыку	Передача в движении частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Выполнять движения туловищем под музыку по показу учителя.	2
13	Ритмико-гимнастические упражнения	Подниматься на носках и полуприседать. Занимать правильное исходное положение по словесной инструкции учителя. Выполнять упражнения на формирование правильной осанки.	2
14	Танцевальные упражнения	Строиться и перестраиваться в одну и две шеренги друг напротив друга, в круг. Выполнять бег по залу за учителем. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы, флажки, ленты.	2
15	Игры под музыку	Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнять упражнение за учителем.	2
16	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба с приседанием на носках, на пятках, держа ровно спину. Перестроение из одного круга в два маленьких круга.	2
17	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. Отстукивать по барабану пальцами, палочками.	1
	ИТОГО		33

2 класс

№п \п	Тема урока	Виды деятельности	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Чередование ходьбы на носках. Занимать правильное положение по словесной инструкции учителя. Выполнять ходьбу за учителем в колонне по одному в обход зала.	2
2	Общеразвивающие упражнения	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Выполнять упражнения за учителем в колонне по одному в обход зала.	2
3	Танцевальные упражнения	Чередование ходьбы на носках, широким и мелким бегом. Выполнять повороты, наклоны и движения головой.	2
4	Упражнения на координацию	Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть ладошками. Выполнять махи ногой в сторону, взмахи руками на координацию движений за учителем.	2
5	Упражнения на ориентировку в пространстве	Выполнять перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ходьба с приседанием на носках, на пятках держа ровно спину. Перестроение из одного круга в два маленьких.	2
6	Упражнение на расслабление мышц.	Выпрямление рук в суставах и напряжение мышц от плеча до кончиков пальцев, ослабить напряжение. Выполнять упражнение на расслабление за учителем.	2
7	Игры под музыку.	Отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч. Передача в движениях частей музыкального произведения. Повторение упражнения под музыку после показа учителем.	2
8	Общеразвивающие упражнения.	Выполнять повороты, наклоны и движения головой. Выполнять упражнения за учителем в колонне по одному в обход зала.	2
9	Танцевальные упражнения	Чередование ходьбы на носках, широким и мелким бегом. Перестроение из одного круга в два маленьких.	2
10	Упражнения на ориентировку в пространстве	Выполнять движения по залу в разных направлениях, не мешая друг другу вперед, назад, в круг, из круга. Выполнять упражнения после показа учителя.	2
11	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Протопывание и прохлопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением бубна.	2
12	Игры под музыку	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта..	2
13	Ритмико-гимнастические упражнения	Подниматься на носках и полуприседать. Занимать правильное исходное положение по словесной инструкции учителя. Выполнять упражнения на формирование правильной осанки.	2
14	Танцевальные упражнения	Построение в колонны по три. Повороты туловища в сочетании с наклонами. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы, флажки, ленты.	2
15	Игры под музыку	Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнять упражнение за учителем.	2
16	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба с приседанием на носках, на пятках, держа ровно спину. Перестроение из одного круга в два маленьких круга.	2
17	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. Отстукивать по барабану пальцами, палочками. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед и в сторону.	2
	ИТОГО		34

3 класс

№п\п	Тема урока	Виды деятельности	Кол – во часов
1	Упражнение на ориентировку в пространстве	Введение. Приветствие. Бодрый шаг (марш).	1
2	Упражнение на ориентировку в пространстве	Упражнения на ориентировку в пространстве. Танцевальные упражнения	1
3	Упражнение на ориентировку в пространстве	Неторопливый танцевальный бег	1
4	Упражнение на ориентировку в пространстве	Приставные шаги влево, вправо. Игра «Будь ловким»	1
5	Упражнение на ориентировку в пространстве	Выполнение во время ходьбы несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения	Приставные шаги влево, вправо.	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения	Шаг с притопом на месте и с продвижением вперед. Варианты притопов в игровом взаимодействии партнеров	1
8	Ритмико-гимнастические упражнения	Переход в танце по кругу с речетотивом переменным шагом	1
9	Ритмико-гимнастические упражнения	Танцевальная композиция: «Здравствуй-это я!».	1
8	Ритмико-гимнастические упражнения	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей. Поднимание на носках и полуприседание	1
9	Ритмико-гимнастические упражнения	Подвижные игры: «Волшебные фигуры», «Найди себе пару», «Горелки» «Будь ловким	1
10	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Пальчиковая гимнастика	1
11	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1
12	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Исполнение ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно	1
13-14	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Танец «Чебурашка» Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. Отстукивать по барабану пальцами, палочками. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед и в сторону.	2
15 - 16	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Танец «Чебурашка» Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. Отстукивать по барабану пальцами, палочками. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед и в сторону.	1
17	Игры под музыку	Упражнения, направленные на развития моторики мелких мышц кисти	1
18	Игры под музыку	Подвижная игра: «Чей кружок соберется быстрее»	1
19	Игры под музыку	Подвижные игры: «Горелки», «Найди себе пару», «Кто скорей возьмет игрушку: флажок»	1
20	Игры под музыку	Инсценирование русской народной прибаутки: «Ворон»	1
21	Игры под музыку	Игры с пением и речевым сопровождением	1
22	Игры под музыку	Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1
23	Игры под музыку	Музыкальные игры с предметами	1
24	Танцевальные упражнения	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону	1
25	Танцевальные упражнения	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину	1
26	Танцевальные упражнения	Простые и перекрёстные хлопки в парах.	1
27	Танцевальные упражнения	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев	1
28-30	Танцевальные упражнения	Танец «Лошадки»	3
31	Танцевальные упражнения	Комплекс общеразвивающих упражнений. Круговые движения ступни.	1
32 - 34	Танцевальные упражнения	Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед	3

4 класс

№п \п	Тема урока	Виды деятельности	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Построение в колонны по три. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека.	2
2	Общеразвивающие упражнения	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Выполнять упражнения за учителем в колонне по одному в обход зала.	2
3	Танцевальные упражнения	Чередование ходьбы на носках, широким и мелким бегом. Выполнять повороты, наклоны и движения головой. Подвижная игра с пением и речевым сопровождением.	2
4	Упражнения на координацию	Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть ладошками. Выполнять махи ногой в сторону, взмахи руками на координацию движений за учителем.	2
5	Упражнения на ориентировку в пространстве	Выполнять перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ходьба с приседанием на носках, на пятках держа ровно спину. Перестроение из одного круга в два маленьких.	2
6	Упражнение на расслабление мышц.	Выпрямление рук в суставах и напряжение мышц от плеча до кончиков пальцев, ослабить напряжение. Выполнять упражнение на расслабление за учителем.	2
7	Игры под музыку.	Отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч. Передача в движениях частей музыкального произведения. Повторение упражнения под музыку после показа учителем. Игра «Повтори за мной»	2
8	Общеразвивающие упражнения.	Выполнять повороты, наклоны и движения головой. Выполнять упражнения за учителем в колонне по одному в обход зала.	2
9	Танцевальные упражнения	Чередование ходьбы на носках, широким и мелким бегом. Перестроение из одного круга в два маленьких. Боковой галоп, подскоки.	2
10	Упражнения на ориентировку в пространстве	Выполнять движения по залу в разных направлениях, не мешая друг другу вперед, назад, в круг, из круга. Выполнять упражнения после показа учителя.	2
11	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Протопывание и прохлопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением бубна.	2
12	Игры под музыку	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта..	2
13	Ритмико-гимнастические упражнения	Подниматься на носках и полуприседать. Занимать правильное исходное положение по словесной инструкции учителя. Выполнять упражнения на формирование правильной осанки.	2
14	Танцевальные упражнения	Построение в колонны по три. Повороты туловища в сочетании с наклонами. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы, флажки, ленты. Шаг польки.	2
15	Игры под музыку	Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнять упражнение за учителем. Игра «Магазин игрушек».	2
16	Ритмико-гимнастические упражнения	Ходьба с приседанием на носках, на пятках, держа ровно спину. Перестроение из одного круга в два маленьких круга.	2
17	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. Отстукивать по барабану пальцами, палочками. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед и в сторону.	2
	Итого		34

7. Материально-техническое обеспечение

Технические средства обучения:

-аудио центр/ магнитофон

-пианино

Учебное обеспечение:

- ленты

- флажки

- бубен

-барабан

Учебно-методическое обеспечение (для учителя)

- Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой – М.; Просвещение, 2009 год.