

Утверждена в составе АООП НОО
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1
Директор Паньшина О.В.
Приказ № 277 от 02.09.2024

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Ритмика»
для 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционно-развивающему курсу «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 освоения коррекционного курса «Ритмика».

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 коррекционного курса «Ритмика»

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 "Ритмика"

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, умения 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 задач 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 1классы-33часа

№	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 2 класса	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

тематическое планирование 2,3,4 класс -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 3класса	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
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)
- Учитель.ru (<http://teacher.fio.ru>)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678565

Владелец Паньшина Ольга Владимировна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025