

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и молодежной политики  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
Комитет образования Берёзовского района  
МБОУ «Саранпаульская СОШ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ТЛ  
Протокол № 1  
от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместителем директора по УВР  
Протокол № 1  
от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Приказ № 295  
от "31" августа 2023 г.

**АДАптированная рабочая программа**

коррекционного курса  
«Ритмика»  
6 класса  
АООП образования обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).  
Вариант 1  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Емельянова Ольга Николаевна,  
учитель хореографии,

## Пояснительная записка

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально -волевою зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. 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.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических 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.

Рабочая программа коррекционно – развивающих занятий «Ритмика» составлена на основе:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1026
- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1.
- Положения МБОУ «Саранпаульская СОШ» о рабочих программах учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), разрабатываемых по ФГОС- 2021»

Рабочая программа соответствует учебному плану МБОУ «Саранпаульская СОШ» Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета.

**Цель предмета:** исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

**Задачи:**

- развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей.
- развитие общей и речевой моторики,
- эмоционально-волевое развитие учащихся,
- воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

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

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

Преподавание ритмики в специальной (коррекционной) школе обусловлено необходимостью осуществления коррекции нарушений психического и физического развития обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразие движений, петь, танцевать.

Занятия проводятся один раз в неделю, 34 недели.

Во время проведения занятий используются здоровьесберегающие технологии: (уровневая дифференциация и индивидуализация, системность, поэтапность, релаксация, рациональное дыхание, конкретные, доступные для выполнения задачи).

Занятия проводятся 1 раз в неделю, всего 34 учебные недели.

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. - Волгоград: Учитель, 2007 г.
2. Е.А. Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва 2002 г.  
Уроки ритмики в коррекционной школе 1 -6 класс Волгоград «Учитель» 2006 г.

#### **Содержание коррекционного курса**

Содержание обучения направлено на развитие и скорректированные координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, чтение, окружающий мир.

Программа содержит 4 раздела:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

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

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. Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально -двигательный образ. 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.

Разучивая танцы и пляски, учащиеся 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.).

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырём разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости и 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.

### **Личностные и предметные результаты**

В результате реализации программы коррекционного курса обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью:

#### **Предметных результатов:**

#### **Минимальный уровень:**

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

#### **Достаточный уровень:**

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах

#### **Достижение личностных результатов:**

##### **Личностные результаты:**

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире
- развитие танцевальных навыков,
- развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,
- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,
- способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

#### **Достижение базовых учебных действий:**

- познавательных учебных действий:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

- регулятивных учебных действий:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

- коммуникативных учебных действий:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	По плану	Факт	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Введение. Что такое ритмика.	1	7.09		беседа о технике безопасности, танце и ритмике. Знакомство с залом.- исполнять основные танцевальные движения
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	14.09		Разучивание и исполнение движений разминки,-
3	Позиции рук в классическом стиле. Основные понятия.	1	21.09		

4	Позиции ног в классическом стиле. Основные понятия.	1	28.09		разучивание основных позиции рук и ног и ног- построение в шахматном порядке- показывать высоту шага и научиться равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.
5	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	5.10		
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	12.10		
7	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом	1	19.10		-исполнять выразительные танцевальные шаги: - разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали-подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций;-крестное исполнение парами по прямой;-соблюдать расстояние между парами. - разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали;- подготовка танцевальных 11 элементов для танцевальных комбинаций;-крестное исполнение парами по прямой;-соблюдать расстояние между парами.- определять тему «марш».
8	Танцевальный элемент «Марш»	1	26.10		
9	Перестроения. «Линии»	1	9.11		
10	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп	1	16.11		
11	Ритмический рисунок	1	23.11		ритмично исполнять различные мелодии- ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп);-принимать участие в игре -«Повтори ритм».-похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
12	Ритмическая схема. Ритмическая игра	1	30.11		
13	Пластичная гимнастика	1	7.12		упражнения на развитие гибкости и пластичности- точности и ловкости движений;-крестное исполнение
14	Элементы асимметричной гимнастики.	1	14.12		



15	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	21.12		парами по прямой;-соблюдать расстояние между парами. - парное исполнение соблюдая музыкальные средства выразительности. -уметь применять упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;- контролировать процесс
16	Гимнастика.	1	11.01		
17	Упражнения на развитие тела под музыку.	1	18.01		-исполнение и разучивание танцевальных шагов; - упражнения на развитие гибкости и пластичности- точности и ловкости движений.
18	Красота движений.		25.01		
19	Бальный танец от эпохи средневековьядо наших дней.	1	1.02		Определять танцы: бальные, народные; -подготовка танцевальныхэлементов для танцевальных комбинаций
20	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	8.02		
21	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1	15.02		
22	Танцы народов РФ, их особенности икостюмы.	1	22.02		
23	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. Разучивание танца в паре.	1	29.02		
24	Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка.	1	7.03		Исполнение танцевальных этюдов;-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;- исполнять работу индивидуально, и в паре;- основы и позиции народного экзерсиса.-коллективное исполнение иразучивание танцевальных эле ментов;-
25	Элементы народной хореографии:	1	14.03		

	ковырялочка, елочка, гармошка.				работа по кругу и по диагонали.-отработка движений по линиям.
26	Простейшие фигуры в танцах	1	21.03		
27	Танец «Полька»	1	4.04		участвовать в совместной деятельности при воплощении музыкальных образов;-исполнять образно-игровые движения, 31 раскрывающие образ, настроение или состояние. -исполнение простейших танцевальных элементов; ритмично исполнять характер различных мелодий;-исполнение танцевальных этюдов: под веселую музыку; - игры на определение характера.- исполнение танца «Вальс» и «Полька»
28	Танец «Полька»	1	11.04		
29	Танец « Вальс»	1	18.04		
30	Танец « Вальс»	1	25.04		
31	Этюдная работа	1	2.05		участвовать в совместной деятельности;-сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки;- сочетание музыки и движений; - импровизация по подгруппам;-оценка исполнение подгрупп.- участвовать в совместной деятельности, создании образа;-передавать характер персонажей сказки;-реагировать на музыкальное вступление и динамические от техники музыки
32	Образные танцы	1	16.05		
33	Театрализация и танец	1			
34	Урок –смотр знаний	1			освоение сложных видов движений: шаг на припадании, переменный шаг, шаг польки, различные виды галопа,- освоение навыков актерского мастерства;-умение

					соревноваться и добиваться желаемого результата.-работа над артистичностью и выразительностью.
--	--	--	--	--	--