

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки ХМАО - Югры

Комитет образования Берёзовского района

МБОУ «Саранпаульская СОШ»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета

от «29» августа 2024 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Г.М. Артеева

Приказ № 187

от «29» августа 2024 г.

АДАптированная рабочая программа

коррекционного курса «Ритмика»

2 - 3 класс

АООП образования обучающихся

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Вариант 1

2024-2025 учебный год

Составитель: Емельянова Ольга Николаевна,
учитель хореографии

с. Саранпауль, 2024

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 разнообразные движения, петь, танцевать.

Во время проведения занятий используются здоровье сберегающие 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.

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 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 принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);

- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достаточный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

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

34 часа (1 час в неделю)

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата фактич	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Что такое ритмика? Правильное исходное положение. Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение.	2.09		Выполнение обучающимися:исходное положение, шаг марша, бег с опущенным и поднятым коленом, шеренга
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	9.09		Ориентировка в направлении движений вперед, назад,направо, налево, в круг, из круга.
3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	16.09		Наклонять, поворачивать голову. Выполнять круговые движения плеч: вперед, назад.
4	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	23.09		Движения рук в разных направлениях; наклонить, повернуть туловище вправо, влево.
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднятие и опускание рук.	30.09		Поднимать и опускать руки по очереди, перекрестно.
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук	7.10		Выставить левую ногу вперед. Правую руку вперед.
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	14.10		Круговые движения рук, поднимать. Опускать плечи.
8	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	21.10		Перенести тяжесть тела с одной ноги на другую.
9	Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.	11.11		Двигать кистями рук в разных направлениях. Сжимать пальцы в кулак, поочередно закрывать пальцы.

10	Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки	18.11		Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики
11	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	25.11		Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики
12	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	2.12		Прямой галоп. Танцевальные движения. Танец «Барыня»,
13	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	9.12		Шагать бодро, спокойно, тихо, топая ногами. «Утята»
14	Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах.	16.12		Легкий бег на полупальцах, легкий шаг на полупальцах.
15-16	Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	23.12 13.01		Галоп. Прыжки на двух ногах с разными положениями рук.
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений вперед, назад, направо, налево.	20.01		Движения вперед, назад, направо, налево пляски с хлопками.
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений в круг, из круга.	27.01		Маршировка по кругу с остановкой по музыке. Шаги с ударом, вперед, назад, в круг, из круга
19	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	3.02		Простые шаги, шаги на носках. Простые шаги, шаги на пятках. Бег по кругу, ногу отбросить назад.
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища	10.02		Согнуть, разогнуть ногу в подъеме, переступить с ноги на ногу, подъем вытянуть. Круговые движения стопой.
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой и без опоры	17.02		Приседания с опорой и без опоры, с предметами
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами	24.02		Выставлять ногу на носок в разные стороны пляски с кружением, хлопками.
23	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	3.03		Подъем на полупальцах. Вырабатывать осанку.

24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	10.03		Выставить ногу назад, левую руку вперед, с упругой ноги. Знать позиции рук, сменить позиции рук.
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук	17.03		Провожать движения рук головой, взглядом
26	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник»	7.04		Прохлопать простой рисунок пляски с притопами
27	Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.	14.04		Соединить пальцы в разных позициях. Мелкие движения пальцев рук. Отстучать простой ритмический рисунок.
28	Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане	21.04		Проговаривать слова стихов, попевок, песен
29	Игры под музыку. Имитационные упражнения.	28.04		Изменять направление и формы ходьбы
30	Игры под музыку. Движения транспорта, людей.	5.05		Имитационные игры, движения
31	Музыкальные игры с предметами	12.05		Музыкальные игры с предметами.
32	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	19.05		Маховые движения рук: на счет 1,2; на счет 1 пауза 2
33	Танцевальные упражнения. Движения парами	26.05		Элементы русской пляски. положение рук в русском танце.
34	Танец «Пляска с притопами»			Уметь начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.