

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Пензенской области «Поимская школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам»

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ 3.В.Кердяшова

«___» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы-интерната

_____ М.В.Тихонова

«___» _____ 20__ г.

**Адаптированная рабочая программа
внеурочной
коррекционной деятельности
«Ритмика»
для обучающихся 1- 9 класса**

Разработана и реализуется в соответствии
с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),
Вариант 1

Учитель: Серякова О.Н.

Рассмотрено на заседании
МО учителей

Руководитель _____
«___» _____ 20__ г.

Одобрено решением педсовета
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

1.Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе «Федерального государственного образовательного стандарта» образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и «Адаптированной основной образовательной программы» образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Нормативно-правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014г. №1599;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Поимская школа-интернат»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28 сентября 2020 года «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности для человека факторов среды обитания»;
- Устав школы;
- Локальные акты и положения ГКОУ «Поимская школа-интернат»

Цель: коррекция недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников с ОВЗ, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, коллективизма, дисциплинированности), эстетическому воспитанию.

Принципы обучения:

- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива образования;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения.

Задачи обучения:

• образовательные:

- освоение простых танцевальных элементов и терминов;
- изучение различных игр и упражнений;
- знакомство с видами танцев.

• коррекционно — развивающие:

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;
- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
- развитие мелкой моторики;
- развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;
- развитие внимания;
- оказание коррекционного воздействия на физическое развитие;
- формирование положительной мотивации.
- **воспитательные:**
 - воспитание интереса к творческой самореализации;
- воспитание умения работать в парах, в командах;
 - воспитание нравственных качеств (любовь к окружающим, патриотизм, умение сопереживать).

2. Общая характеристика предмета «Ритмика»

"Коррекционная ритмика" - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных физических и психокоррекционных упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движений, развиваются важные для школьной готовности такие личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения. Занятия по "Коррекционной ритмике" построены на сочетании музыки, движения, речи.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально - ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

Основную часть урока составляют:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на координацию движений;
- упражнение на расслабление мышц;
- упражнения с музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

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 определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми 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.

3. Содержание разделов программы:

- ***упражнения на ориентировку в пространстве.*** Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.
- ***ритмико-гимнастические упражнения.*** Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.
- ***Упражнения на координацию движений.*** Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.
- ***Упражнение на расслабление мышц.*** Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев);

подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

• **Упражнения с музыкальными инструментами.** Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.

Выделение пальцев рук. Отхлопывание простых ритмических рисунков с проговариванием стихов, подпевок и без них.

- **Игры под музыку.** Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.
- **Танцевальные упражнения.** Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Личностные результаты освоения внеурочной деятельности «Ритмика»

- В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.
- Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Предметные результаты освоения внеурочной деятельности «Ритмика»

обучающиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Обучающиеся должны знать:

достаточный уровень

- ребенок самостоятельно находит свое место в строю;
- принимает правильное положение;
- умеет держать интервал;
- четко выполняет инструкции педагога, выполнять несложные движения в соответствии с темпом, ритмом, динамикой музыкального произведения;
- ребенок допускает ошибки, которые исправляет с помощью учителя.

минимальный уровень

- выполняет несложные движения вместе с педагогом;
- не всегда находит место в строю;
- не всегда держит дистанцию;
- не соотносит свое положение по отношению к другим;
- ребенок не ориентируется в пространстве;
- не понимает инструкции педагога;
- не успевает за темпом мелодии, ему требуется постоянная помощь.

4. Учебный план

1 класс (33 часа)

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов	Знания, умения, навыки по разделу
1	I четверть	8	Должны уметь готовиться к занятиям; строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение.
2	II четверть	8	Ходить свободным естественным шагом , двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; равняться в шеренге, в колонне Ритмично выполнять несложные движения ногами и руками;
3	III четверть	9	Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; Ходить и бегать по кругу с сохранением правильной дистанции, не сужая круг и не сходя с его линии;
4	IV четверть	8	Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; Выполнять игровые и плясовые движения; Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

2 класс (34 часа)

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов	Знания, умения, навыки по разделу
1	I четверть	8	Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; Организованно строиться (быстро, точно).
2	II четверть	8	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам.
3	III четверть	10	Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе.
4	IV четверть	8	Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения; Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

3 класс (34 часа)

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Знания, умения, навыки по разделу
1	I четверть	8	Учащиеся должны уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
2	II четверть	8	Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.
3	III четверть	10	Повторять любой ритм, заданный учителем; Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
4	IV четверть	8	Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями; Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, игривость, грациозность, энергичность, нежность и тд..

4 класс (34 часа)

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов	Знания, умения, навыки по разделу
1	I четверть	8	Учащиеся должны уметь: Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.
2	II четверть	8	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.
3	III четверть	10	Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.
4	IV четверть	8	Различать основные, характерные движения некоторых народных танцев.

5 класс (34 часа)

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов	Знания, умения, навыки по разделу
1	I четверть	8	Учащиеся должны уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
2	II четверть	8	Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.
3	III четверть	10	Повторять любой ритм, заданный учителем; Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
4	IV четверть	8	Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями; Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, игривость, грациозность, энергичность, нежность и тд..

6 класс (34 часа)

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов	Знания, умения, навыки по разделу
1	I четверть	8	Учащиеся должны уметь: Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.
2	II четверть	8	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.
3	III четверть	10	Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.
4	IV четверть	8	Различать основные, характерные движения некоторых бальных танцев.

7 класс (34 часа)

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов	Знания, умения, навыки по разделу
1	I четверть	8	Учащиеся должны уметь: Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.
2	II четверть	8	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.
3	III четверть	10	Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.
4	IV четверть	8	Различать основные, характерные движения некоторых балльных танцев.

8 класс (34 часа)

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов	Знания, умения, навыки по разделу
1	I четверть	8	Учащиеся должны уметь: -принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться; -правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.
2	II четверть	8	-самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; -соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие движения в определенном ритме и темпе.
3	III четверть	10	-Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; -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.
4	IV четверть	8	-Различать основные, характерные движения некоторых бальных танцев; -сохранять правильную дистанцию в колонне парами; -легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые упражнения»; -ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

9 класс (34 часа)

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Знания, умения, навыки по разделу
1	I четверть	8	Учащиеся должны уметь : -принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться; -правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.
2	II четверть	8	-самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; -соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие движения в определенном ритме и темпе.
3	III четверть	10	-Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; -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.
4	IV четверть	8	-Различать основные, характерные движения некоторых бальных танцев; -сохранять правильную дистанцию в колонне парами; -легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые упражнения»; -ощущать смену частей музыкального произведения в двучастной форме с контрастными построениями.

5. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

(литература)

1. Программно-методические материалы. Коррекционно-развивающее обучение. Начальная школа: математика, физическая культура, ритмика, трудовое обучение. Издательство «Дрофа», 2009.
2. Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно -методическое пособие. Издательство «Глобус»,2009.
3. Видеодиски «Уроки ритмики». Автор: учитель ритмики Семенова Л. Ю..
4. Бекина, С.И.Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2 /С. И. Бекина, Т.П. Ломова, Е. Н. Соковнина. -М, 1999. -С. 34 - 37.
5. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика/ А. И. Буренина - СПб, 2000. - 89 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430381

Владелец Тихонова Марина Васильевна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025