

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Рудногорская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Рудногорская СОШ»
Барискина О.Е.
Приказ № 277 от 30.08.2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционно-развивающего курса
«Ритмика»
уровень основного общего образования
7-9 класс

Составила: Бурденюк Мария Яковлевна

п. Рудногорск 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Ритмика» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Настоящая программа составлена на основе проекта программы коррекционного курса «Ритмика» федеральной адаптированной образовательной программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Коррекционный курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Характерные для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) особенности моторного развития, своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций, эмоционально-волевая незрелость становятся предметом коррекционного воздействия на уроках ритмики.

Цель коррекционного курса «Ритмика» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями: исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи:

- развивать умение слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развивать координацию движений, чувства ритма, темпа, корригировать общую и речевую моторику, пространственную ориентировку;
- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;
- овладевать музыкально-ритмической деятельностью, в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально - ритмические рисунки, импровизации);
- овладевать различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- корректировать имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;
- формировать правильную осанку;
- развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
- развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие.

Характеристика детей с учетом уровня обученности

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Легкая умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения

головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Формы и методы занятий.

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.

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. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс. 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.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. На уроках ритмики хорошо поддаются коррекции характерные для детей особенности нервно - психического склада, своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций, эмоционально - волевая незрелость.

Место коррекционно-развивающего курса

Программа коррекционно-развивающего курса «Ритмика» реализуется в течение одного учебного года, 1 час в неделю, всего за курс 34 часа.

Планируемые результаты освоения коррекционно-развивающего курса

Личностные:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации и динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;
- формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность;
- оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо).
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

- правильно сидеть или стоять во время урока; с помощью учителя, товарища включаться в учебную деятельность; понимать причины собственного успеха в учебной деятельности; владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

Минимальный уровень:

- представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение не сложных упражнений под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд;
- подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
- определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень:

- выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;

- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение;
- самостоятельное выполнение комплексов упражнений;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с мало-контрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

Содержание программы коррекционно-развивающего курса

Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико- гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые

движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Игры под музыку

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

3-7 классы

№	Тема	Кол-вочасов
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1
2.	Игра «Холодно-горячо»	1
3.	Упражнения с мячом	1
4.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
5.	Марш по периметру зала	1
6.	Ритмико-гимнастические упражнения	1
7.	Игра «Секретное задание», «Я знаю пять названий»	1
8.	Ритмические упражнения с мячом, с скакалкой.	1

9.	Релаксирующие упражнения.	1
10.	Подвижные игры с мячом.	1
11.	Инсценировка песни.	1
12.	Отработка маршевого шага.	1
13.	Упражнения на координацию движений.	1
14.	Игра «Я знаю пять названий».	1
15.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место», «Мяч в воздухе»	1
16.	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа.	1
17.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1
18.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
19.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
20.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
21.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
22.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1
23.	Элемент танца. «Шаг польки».	1
24.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. С мячом. Без предметов.	1
25.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
26.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счетов).	1
27.	Танцы. Круговой галоп.	1
28.	Игра «Покажи жестами»	1
29.	Упражнения с мячом, с мячом по кругу.	1
30.	Игра «Догадайся! Что это?»	1
31.	Ритмические упражнения со скакалкой.	1
32.	Подвижные игры с мячом.	1
33.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
34.	Итоговое занятие	1

8-9 классы

№	Тема	Кол-вочасов
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1
2.	Игра «Холодно-горячо	1
3.	Упражнения с мячом	1
4.	Марш по периметру зала	1
5.	Ритмико-гимнастические и реклаксирующие упражнения	1
6.	Ритмические упражнения с мячом, скакалкой, с гимнастической палкой.	1
7.	Подвижные игры с мячом.	1
8.	Отработка маршевого шага.	1
9.	Упражнения на координацию движений.	1
10.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч».	1
11.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов, с гимнастической	1

	палкой.	
12.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
13.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
14.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч»	1
15.	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1
16.	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом, без предметов, с мячом.	1
17.	Упражнение на связь движений с музыкой, на растяжку на полу и в парах.	1
18.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
19.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счетов).	1
20.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
21.	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.	1
22.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза. Салки, руки на стену.	1
23.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
24.	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1
25.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
26.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1
27.	Марш по периметру зала, отработка поворотов	1
28.	Упражнения с мячом	1
29.	Передача характера музыки в движении.	1
30.	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы	1
31.	Изучение основных рисунков: круг, линия, колонна, звездочка, улитка, ручеек.	1
32.	Игра «Я знаю пять названий», «Кошки-мышки», «Покажи жестами» (пантомима)	1
33.	Отработка маршевого шага	1
34.	Итоговый урок. Игры с мячом	1