

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зарубинская общеобразовательная школа-интернат психолого – педагогической
поддержки»

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением учителей
(протокол от «31» августа 2023г. № 1)



Адаптированная рабочая учебная программа
по предмету: «Ритмика»
для 3 класса

количество часов - 34

Программу составила Попова Т.С.

с. Зарубино
2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Ритмика» составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ от 19 декабря 2014 г. N 1599;
2. Закона «Об образовании в РФ» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
3. Учебного плана МБОУ «ЗОШИ» на 2023-2024 учебный год;
4. Примерной рабочей программы учебного предмета «Ритмика» для 3 класса.

Программа для 2 класса рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

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.

Общая характеристика коррекционного курса

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.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами)

осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения

ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — 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 движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

Место коррекционного курса в учебном плане.

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» рассчитана:

В 3 классе на 34 часа, 1 час в неделю.

Планируемые 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, умению 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.

Материально-техническое обеспечение

1. С.И Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина «Музыка и движение» (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет) Москва. Просвещение 1984 г.
2. М.Ю. Гоголева «Логоритмика в детском саду» Ярославль . Академия развития 2006 год.
3. Н.В. Полевая, Л.В. Перминова – «Комплекс коррекционно-музыкальных занятий «Дружная семейка» Санкт-Петербург. Детство-пресс. 2010 год.
4. Л.Буцкиев «Подвижные игры под музыку». 1987 год

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Ритмика»
3 класс, 34 часа в год (1 час в неделю)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся
1	Чередование ходьбы с приседанием.	1		Совершенствование навыков ходьбы и приседания. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.
2	Ходьба на носках	1		Правильное исходное положение. Ходьба и бег, перестроение в круг. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.
3	Ходьба широким и мелким шагом.	1		Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.
4	Общеразвивающие упражнения.	1		Наклоны, повороты, круговые движения руками, туловищем, всевозможные сочетания движения рук и ног. Содружественность движений.
5	Упражнения с султанчиками.	1		Выполнение во время ходьбы несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу.
6	Плясовые движения.	1		Четкое и выразительное исполнение элементов народных движений.
7	Игра на металлофоне.	1		Подготовительные упражнения на развитие

				мелкой моторики рук.
8	Игра на металлофоне.	1		Игра на простейшем музыкальном инструменте: металлофон.
9	Обобщающий урок.	1		Движение кистей рук в разных направлениях. Сжимание пальцев в разном темпе с изменением темпа музыки.
10	Построение в колонны по три.	1		Коррекционные упражнения. Перестроение из круга в колонны. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на расслабления мышц.
11	Перестроение из большого круга в маленькие.	1		Перестроение в круг из шеренги. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на расслабления мышц.
12	Танец в парах	1		Отстукивание простых ритмических рисунков с проговариванием стихотворения. Строевые упражнения. Упражнения на координацию движений. Коррекционная игра «Летает не летает».
13	Танцевальные движения по кругу с предметами.	1		Танцевальные упражнения. Хороводы в кругу с флажками. Танец «Пальчики и ручки». Упражнения на расслабление мышц.
14	Исполнение различных ритмов на барабане.	1		Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.
15	Отхлопывание различных ритмов.	1		Игры с пением и речевым сопровождением. Прохлопывание ритмического рисунка

				прозвучавшей мелодии.
16	Обобщающий урок.	1		Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.
17	Построение в колонны и шеренги.	1		Коррекционные упражнения. Перестроение в колонны и шеренги. Упражнения на выработку осанки и расслабления мышц. Игры под музыку.
18	Шаг на носках.	1		Тихая настороженная ходьба, высокий шаг. Мягкий, пружинящий шаг.
19	Широкий и высокий бег.	1		Упражнения на координацию движений. Танец «Пляска с притопами». Ходьба и бег, перестроение в круг.
20	Боковой галоп.	1		Передача притопами, хлопками акцентов в музыке. Танец «Пляска с притопами»
21	Приставные шаги с приседанием.	1		Шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди: подбоченившись рукой, другая с платочком поднятая в сторону, вверх, слегка согнута в локте.
22	Присядка и полуприсядка на месте.	1		Элементы: приставные шаги с приседанием. Полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Игра «Пятнашки маршем».
23	Поскоки парами.	1		Выразительная и эмоциональная передача в

				движениях игровых образов и содержания песен.
24	Танцевальные движения.	1		Упражнения на координацию движений. Отстукивание простых ритмических рисунков. Упражнения на ориентировку в пространстве.
25	Танцевальные движения. Закрепление.	1		Построение в колонну по два. Игры с пением и речевым сопровождением. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
26	Обобщающий урок.	1		Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба, кружение. Упражнения на расслабление мышц.
27	Подвижные игры с пением.	1		Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.
28	Подвижные игры с пением. Закрепление.	1		Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах. Упражнения на расслабление мышц.
29	Движение парами по кругу.	1		Передвижение в кругу по 2 по указанным ориентирам.
30	Шаг польки парами.	1		Слушание «Полька»/ музыка И.Штрауса. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание песен.
31	Игра на металлофоне.	1		Игра на простейшем музыкальном инструменте:

				металлофон.
32	Игра на ложках	1		Игра на простейших музыкальных инструментах: ложки.
33	Танец с игрой на ложках.	1		Упражнения на музыкальных инструментах. Игра «Шишки, желуди, орехи» Отстукивание простых ритмических рисунков с проговариванием.
34	Танец с игрой на ложках. Закрепление.	1		Игры под музыку. Элементы русской народной пляски.