

**Приложение №12  
к Адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
образования обучающихся с  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
МОУ «Зайковская СОШ № 1»**

**Рабочая программа  
коррекционно-развивающих занятий  
«РИТМИКА»**

## 1. Пояснительная записка

В системе проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с умственной отсталостью, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики в образовательной организации с обучающимися с умственной отсталостью обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

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.

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 внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)»,
3. Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».
4. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 г № 986, зарегистрирован в Минюсте России 03.02.2011 г., регистрационный номер 19682).
5. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 г № 2106, зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2011 г., регистрационный номер 19679).
6. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно –эпидемиологическое требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены приказом Минобрнауки России от 29.12.2010 г № 3189, зарегистрирован в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 1993).
7. Программы для 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, автор А.А. Айдарбекова., допущенной Министерством образования РФ. Издательство М.: «Просвещение», 2013 г.

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

**Основные задачи** реализации содержания учебного курса:

Развитие умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением. Развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки. Привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности.

Задачи учебного курса «Ритмика»

- 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.

## **2.Общая характеристика курса «Ритмика»**

Во время проведения занятий используются здоровьесберегающие технологии: (уровневая дифференциация и индивидуализация, системность, поэтапность, релаксация, рациональное дыхание, конкретные, доступные для выполнения задачи, соотношение статического и динамического компонента урока. рациональность использования оптимального времени урока (3-25-я мин.), размещение учащихся в зале с учетом их особенностей здоровья (нарушения зрения, осанки, рост), активность и работоспособность учащихся на разных этапах урока. интерес к теме или уроку. распределение психической и физической нагрузки, облегченная одежда, проветривание, влажная уборка.

*Методы и формы обучения, используемые современные образовательные технологии.* Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части, и могут быть следующими:

- Словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка.
- Практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом.
- Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов.
- Заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений.
- Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.

Формы занятий:

- ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
- психогимнастика под музыку;
- корригирующие игры с пением;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- хореографические этюды с предметами и без предметов;
- элементы музицирования;
- импровизация;
- ритмический диктант;

## **3.Описание места учебного курса в учебном плане МОУ «Зайковская СОШ №1»**

На учебный курс «Ритмика» в учебном плане отведено в 1 классе по 1 часу в неделю, 33 часа (33 учебные недели); во 2-4 классах по 1 часу в неделю (34 учебные недели).

Всего на курс отводится 135 часов.

#### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного курса «Ритмика»**

- 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.

#### **Предметные результаты курса коррекционно-развивающих занятий «Ритмика»**

##### **1 класс**

##### **Минимальный уровень:**

- 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.

##### **Достаточный уровень:**

- уметь самостоятельно 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.

## **2 класс**

### Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организовано 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).

## **3 класс**

### Минимальный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- 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 малоконтрастными 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 (хлопками или притопами).

### Достаточный уровень:

- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

#### 4 класс

##### 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.

### 5.Содержание учебного курса «Ритмика»

#### 1 класс

<i>№ п.п.</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	<p><b>1 уровень</b> - знать пространственные понятия, понятия «исходное положение», «линия», «колонна», «круг»;</p> <p><b>2 уровень</b> - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; равняться в шеренге, колонне; ходить и бегать по кругу с сохранением дистанции;</p> <p><b>3 уровень</b> - входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение, приветствовать учителя;</p> <p>ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	<p><b>1 уровень</b> – знать названия всех частей тела; знать основные упражнения;</p> <p><b>2 уровень</b> – выполнять несложные движения</p>

		<p>руками и ногами; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять задания после показа и по словесной инструкции; придумывать и показывать простейшие упражнения для разных частей тела;</p>
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	<p><b>1 уровень</b> – знать музыкальные инструменты; знать звучание музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно»;</p> <p><b>2 уровень</b> – начинать и заканчивать движения по сигналу музыки; соотносить темп движений с музыкальным сопровождением;</p> <p><b>3 уровень</b> – определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная); координировать движения в соответствии с характером музыки;</p>
4	Игры под музыку.	<p><b>1 уровень</b> - знать правила игр;</p> <p><b>2 уровень</b> – целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ;</p>
5	Танцевальные упражнения.	<p><b>1 уровень</b> – знать названия движений и упражнений;</p> <p><b>2 уровень</b> – ловко и быстро переходить от одного движения к другому;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять плясовые движения; уметь работать в паре.</p>

### 2 класс

№ п.п.	Тема раздела	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	<p><b>1 уровень</b> - знать пространственные понятия, понятие «дистанция»</p> <p><b>2 уровень</b> - сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</p> <p><b>3 уровень</b> - организованно строиться; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя со звуковым и</p>

		музыкальным сигналами;
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	<p><b>1 уровень</b> – знать понятие «исходное положение», знать исходное положение всех упражнений и движений; знать названия некоторых движений и упражнений;</p> <p><b>2 уровень</b> – выполнять общеразвивающие движения в определенном темпе и ритме;</p> <p><b>3 уровень</b> – самостоятельно выполнять упражнения, заданные словесной инструкцией учителя;</p>
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	<p><b>1 уровень</b> – знать понятия «музыкальный акцент», «темп»;</p> <p><b>2 уровень</b> – ощущать смену частей музыкального произведения;</p> <p><b>3 уровень</b> – самостоятельно координировать движения в соответствии со звучанием музыки;</p>
4	Игры под музыку.	<p><b>1 уровень</b> – знать о нюансах в музыке;</p> <p><b>2 уровень</b> – начинать и заканчивать игру с началом и окончанием музыки;</p> <p><b>3 уровень</b> – легко, непринужденно выполнять игровые движения;</p>
5	Танцевальные упражнения.	<p><b>1 уровень</b> – знать музыку, используемую для отдельных танцев и танцевальных движений;</p> <p><b>2 уровень</b> – соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку; принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движений;</p> <p><b>3 уровень</b> – легко, непринужденно выполнять игровые и плясовые движения.</p>

### 3 класс

№ п.п.	Тема раздела	Ожидаемый результат
1	ИТБ №3 Упражнения на ориентировку в пространстве.	<p><b>1 уровень</b> - знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры;</p> <p><b>2 уровень</b> - соблюдать правильную дистанцию в колонне по три, в концентрических кругах; рассчитывать на первый, второй, третий для построения в колонну;</p>

		<b>3 уровень</b> - ориентироваться в пространстве зала и любого другого помещения;
<b>2</b>	Ритмико-гимнастические упражнения.	<b>1 уровень</b> – знать особенности выполнения упражнений для основных групп мышц; <b>2 уровень</b> – принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; <b>3 уровень</b> – самостоятельно выполнять требуемые упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
<b>3</b>	Упражнения на движения, координированные музыкой.	<b>1 уровень</b> – знать понятие «ритм», иметь представление о частях музыкального произведения; <b>2 уровень</b> – ощущать смену частей музыкального произведения; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; <b>3 уровень</b> – уметь четко и быстро скоординировать свои движения под любую, даже не знакомую музыку;
<b>4</b>	Игры под музыку.	<b>1 уровень</b> – знать и повторять текст считалок и танцевальных игр; <b>2 уровень</b> – повторять ритм, заданный учителем, задавать ритм самим; <b>3 уровень</b> – легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения;
<b>5</b>	Танцевальные упражнения.	<b>1 уровень</b> – знать названия танцевальных элементов и комбинаций; <b>2 уровень</b> – передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; <b>3 уровень</b> – приобретение опыта публичного выступления;

#### **4 класс**

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
<b>1</b>	Упражнения на ориентировку в пространстве.	<b>1 уровень</b> - знать все пространственные понятия; знать правила работы в группе; <b>2 уровень</b> - четко, организованно

		перестраиваться; <b>3 уровень</b> - самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	<b>1 уровень</b> – знать названия всех упражнений и особенности их выполнения; <b>2 уровень</b> – выполнять упражнения с соблюдением всех правил; <b>3 уровень</b> – правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега и упражнений в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	<b>1 уровень</b> – знать характер музыкального произведения, знать понятие «ритмический рисунок»; знать двухчастную и трехчастную формы музыки; <b>2 уровень</b> – уметь различать двухчастную и трехчастную формы музыки, <b>3 уровень</b> – передавать в движении ритмический рисунок мелодии;
4	Игры под музыку.	<b>1 уровень</b> – знать правила игр; <b>2 уровень</b> – быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; <b>3 уровень</b> – играть, соблюдая правила;
5	Танцевальные упражнения.	<b>1 уровень</b> – знать названия движений народного танца, отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, различать основные характерные движения некоторых народных танцев; <b>2 уровень</b> – самостоятельно менять движение, в соответствии с музыкальным сопровождением; <b>3 уровень</b> – самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

### 1 класс

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов
--------	--------------	------------------

1	ИТБ №3.Упражнения на ориентирование в пространстве	8
2	Ритмико-гимнастические упражнения	8
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	8
4	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	8
5	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	8
6	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	8
7	Игры под музыку	8
8	Танцевальные упражнения	2
	Итого	68

### 2 класс

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов
1	ИТБ №3 .Упражнения на ориентирование в пространстве	10
2	Ритмико-гимнастические упражнения	10
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	10
4	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	10
5	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	10
5	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	10
6	Игры под музыку	9
7	Танцевальные упражнения	9
	Итого	68

### 3 класс

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов
1	ИТБ №3.Упражнения на ориентирование в пространстве	10
2	Ритмико-гимнастические упражнения	10
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	10
4	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	10
5	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	10
6	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	10
7	Игры под музыку	4
8	Танцевальные упражнения	4
	Итого	68

### 4 класс

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
1	ИТБ №3Упражнения на ориентирование в пространстве	8
2	Ритмико-гимнастические упражнения	10
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	8

4	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	6
5	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	10
6	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	8
7	Игры под музыку	8
8	Танцевальные упражнения	10
	Итого	68

## **7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

### **Технические средства обучения:**

- акустическая система для аудитории;

- сетевой фильтр;

- гимнастические палки;

- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий;

- магнитофон, компьютер, мультимедийная установка;

- звучащие игрушки колокольчик, треугольник, барабан, бубен, металлофоны ксилофоны; свистульки, деревянные ложки;