

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Муниципальное казенное учреждение «Комитет по образованию администрации**

**муниципального образования "Заларинский район"**

**МБОУ Тыретская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Зам. директора по УР

Директор школы

\_\_\_\_\_ М.В. Крюкова

\_\_\_\_\_ С.В. Китина

\_\_\_\_\_ Г.С. Рябец

Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

Приказ № 135 от 30.08. 2024 г.

**АДАптированная рабочая программа  
по предмету «РИТМИКА»  
4 КЛАСС  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(1 вариант)**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Ритмика» 4 класс обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 1 составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден приказом МОиН РФ от 19.12.2014г. № 1599)

2. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015г. №4/14)

3. Примерной Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1- 4 классы/Под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой; 7-е издание. Москва «Просвещение» 2010, рекомендованных Министерством образования и науки РФ.

### **Цели и задачи учебного предмета ритмика.**

Цель коррекционной работы: создание системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения процесса освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), позволяющего учитывать их особые образовательные потребности на основе осуществления индивидуального и дифференцированного подхода в образовательном процессе.

#### **Задачи коррекционной работы:**

1. Выявление особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обусловленных структурой и глубиной имеющихся у них нарушений, недостатками в физическом и психическом развитии;
2. Осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);
3. Разработка и реализация индивидуальных учебных планов, организация индивидуальных и групповых занятий для детей с учетом индивидуальных и типологических особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Реализация системы мероприятий по социальной адаптации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
5. Оказание родителям/ законным представителям обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) консультативной и методической помощи по медицинским, социальным, правовым и другим вопросам, связанным с их воспитанием и обучением.

Движения под музыку – дают возможность воспринимать и оценивать её характер и не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, восприятие, память.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, лентами, шарами и т.д. – развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения на ориентировку в пространстве – перестроение из колонны по одному в колонну по 4-е. Перестроение в шахматном порядке, перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их, перестроение из простых и концентрических кругов в «звёздочки», и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из углов в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений, с использованием лент, обручей,

скакалок.

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 из положения стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Возможные сочетания движений ног: выставление вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки, на коррекцию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные 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 корточках с опущенной головой и руками, постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающего цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

#### **Место предмета коррекционно-развивающей области «Ритмика» в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом школы рабочая программа рассчитана в 4 классе – 1 часа в неделю (34 в год).

**Планируемые результаты.** Система оценки достижения возможных результатов освоения программы обеспечивает связь между требованиями стандарта и образовательным процессом. Она адекватно отражает требования стандарта, передает специфику образовательного процесса и соответствует возможностям обучающихся. *Целью* оценочной деятельности является установление динамики развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): на начало учебного года, в середине, в конце и по итогам учебного года в целом. Освоение рабочей программы по предмету коррекционной области «Ритмика» обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) двух видов результатов: *личностных и предметных*. 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 (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социо-культурным опытом. **Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают:

- ✓ сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ✓ любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
- ✓ умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

**Предметные** результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. Предметные результаты

обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

### **Общая характеристика предмета коррекционно-развивающей области «Ритмика».**

Занятия ритмикой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На уроках ритмики развиваются координация движений, общая, мелкая моторики. Дети учатся видеть красивое, эмоционально воспринимать его. Благоприятно на них воздействует музыка (грустная, веселая). На уроках ритмики развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, пляски, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

**Основными задачами** реализации содержания предмета коррекционно-развивающей области «Ритмика», являются:

1. Образовательные - ознакомление учащихся с разнообразными танцевальными движениями (классическими, современными, игровыми и т.п.); развитие кругозора и познавательного интереса к искусству.

2. Воспитательные - развитие художественных способностей учащихся; воспитание любви к музыке, к хореографическому искусству; развитие фантазии и образного мышления в области хореографии; умение работать в коллективе.

3. Развивающие – развитие музыкального ритма, слуха, музыкальной памяти; развитие двигательных умений и навыков, физических качеств; развитие общей и речевой моторики; развитие способности фантазировать, импровизировать, выражать эмоции в мимике и пантомимике.

### **Программа состоит из пяти разделов:**

1. «Упражнения на ориентировку в пространстве». Основан на обучении детей ориентироваться на танцевальной площадке и в зале; с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе.

2. «Ритмико-гимнастические упражнения». Данный раздел является организующим моментом и проводится с целью разминки и подготовки организма к дальнейшей работе. В качестве заданий используются ОРУ с предметами и без, а также упражнения на расслабление и коррекцию осанки, профилактику плоскостопия.

3. «Упражнения с предметами и детскими музыкальными инструментами». Данный раздел более насыщенно, интересно и разнообразно позволяет донести до обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предмет коррекционного курса «Ритмика». Упражнения ориентированы на развитие мелкой моторики и координации движений – эти навыки необходимы для подготовки к более сложным изучением движений и комбинаций. С изучением данного раздела у детей расширяются познания в области музыкального и хореографического искусства, а также успешно развиваются память, мышление, ловкость, сноровка. Обучающиеся через предметы выражают свои эмоции, действия на площадке. Упражнения с детскими музыкальными инструментами используются для формирования интереса к игре на музыкальных инструментах. Развиваются музыкальный слух, чувство ритма, представления о звуковысотности, тембровых особенностях звучания, расширяются знания о музыкальных инструментах различных групп, а также формируются простейшие навыки игры на них.

4. «Игры под музыку». Данный раздел включает в себя важные и неотъемлемые для полноценного развития ребенка задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого обучающегося и усвоение ими необходимых знаний, понятий, формирование навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, группе, проявляются личностные качества, а учитель в

процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ученика в рамках правил.

5. «Танцы и пляски». Данный раздел является основой коррекционного курса «Ритмика» и является подготовительным к последующим возможным выступлениям обучающихся на сцене. На уроках используются не сложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций, элементы классического и эстрадного танца. Используются и элементы современной хореографии. Танцы с предметами.

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока отводится различное количество времени на каждый раздел, имея в виду, что в начале и конце урока включены упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практи ческие работы	
1	Основы знаний.	2		2	
2	ОРУ, упражнения на ориентировку в пространстве.	3		3	
3	Упражнения с предметами.	10		10	
4	Ритмико – гимнастические упражнения общеразвивающего и танцевального характера.	9		9	
5	Танцевальные упражнения	10		10	
Всего		34		34	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практические работы		
1	Вводное занятие: ТБ на занятиях, повторение ранее пройденного	1		1	03.09	
2	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1		1	10.09	
3	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Упражнения с бубном.	1		1	17.09	
4	Упражнения на ориентировку в пространстве: полоса препятствий.	1		1	24.09	
5	Музыкально - ритмическое упражнение «Кто лучше скачет?»	1		1	01.10	
6	Музыкально - ритмическое упражнение «Кто лучше скачет?»	1		1	08.10	
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы классического танца: положение рук, ног, корпуса, головы. Поднимания на полупальцах.	1		1	15.10	
8	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами	1		1	22.10	
9	Музыкально - ритмическое	1		1	05.11	

	упражнение «Потопаем - покружимся»: повторение. Музыкально - ритмическая игра «Ловишка».					
10	Музыкально - ритмическая игра «Ловишка».	1		1	12.11	
11	Упражнения на развитие координации движений с предметами.	1		1	19.11	
12	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.	1		1	26.11	
13	Движения парами: бег, ходьба с приседанием.	1		1	03.12	
14	Движения парами: бег, ходьба с приседанием.	1		1	10.12	
15	Упражнения на ориентировку в пространстве. Положение рук, корпуса головы	1		1	17.12	
16	Кружение в парах на месте.	1		1	24.12	
17	Упражнения на развитие координации движений с предметами. Пальчиковая гимнастика	1		1	14.01	
18	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	1		1	21.01	
19	Танцы и пляски: элементы народного танца - положение корпуса, рук, ног.	1		1	28.01	
20	Танцы и пляски: элементы народного танца - положение корпуса, рук, ног	1		1	04.02	
21	Танцы и пляски: элементы народного танца - положение корпуса, рук, ног	1		1	11.02	
22	Танцы и пляски: элементы народного танца - положение корпуса, рук, ног	1		1	18.02	
23	Игра на детских музыкальных инструментах	1		1	25.02	
24	Игра на детских музыкальных инструментах - повторение	1		1	04.03	
25	Упражнение с лентами. Свободная пляска.	1		1	11.03	
26	Упражнения на развитие координации движений. Виды перестроений.	1		1	18.03	

27	Ритмико-гимнастические упражнения. Передача ритмических рисунков хлопками, притопами	1		1	01.04	
28	Ритмико-гимнастические упражнения. Передача ритмических рисунков хлопками, притопами	1		1	08.04	
29	Танцы и пляски: низкие прыжки с выносом ноги вперед.	1		1	15.04	
30	Танцы и пляски: низкие прыжки с выносом ноги вперед.	1		1	22.04	
31	Танцы и пляски: низкие прыжки с выносом ноги вперед.	1		1	26.04	
32	Танцы и пляски: низкие прыжки с выносом ноги вперед.	1		1	06.05	
33	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	1		1	13.05	
34	Упражнения на ориентировку в пространстве. Сюжетно-образные движения	1		1	20.05	
ВСЕГО		34		34		

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

### *Методический комплект для учителя*

1. М.А. Касицина, И.Г, Бородина «Коррекционная ритмика».- М.: 2005 год.
2. М.И. Чистякова. Психогимнастика. - М.: 1995 год.
3. Е.А. Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика»- М.: 2002 год.
4. Е.А. Пожиленко «Артикуляционная гимнастика».- С-П.: 2006.
5. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
6. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.:

Издательство «Глобус», 2009.

1. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
2. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». –М.: ВАКО,2007.
3. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008.



### ***Интернет-ресурсы***

1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) по предмету «Музыка». – Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru/>
2. «Ритмика и танец». [http://dyagilev.arts.mos.ru/education\\_activities/programs](http://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs)
3. Учитель.ru (<http://teacher.fio.ru>)
4. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная <https://www.twirpx.com/file/2705930/>
5. Нужные книги. Ритмика. <http://asv.school5-kstovo.edusite.ru/p7aa1.html>

### ***Литература для учащихся:***

1. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.- Ярославль: Академия развития: 2000. -112 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991. – 228с.
3. Боброва Г.А. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 2005. – 247с.

### ***Интернет - ресурсы:***

1. Игровая ритмика для детей [https://vk.com/game\\_dance](https://vk.com/game_dance)
2. Ритмичные игры онлайн для детей. <https://gamaverse.ru/c/rhythm/>
3. Музыкальные игры онлайн для детей. <https://allforchildren.ru/online/music.php>

### ***Литература для родителей:***

1. Коррекционная ритмика под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г.
2. И.Г. Лопухина. Речь, Ритм, Движение, С-П. изд-во «Дельта»
3. Бенджамин Лоу. Красота спорта, Пер. с английского И.П. Моничева под ред. В.И. Столярова.– М.: Радуга, 2012. – 241с.
4. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. - 332с.
5. Пуртова Т.В. и др. Учите детей танцевать. - М.: Изд-во Владос, 2003. – 256с