
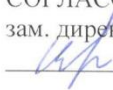


Департамент образования и науки Тюменской области  
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА «ЗАВОДОУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№2» (МАОУ «СОШ№2»)

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
физической культуры  
 Захаров А.В.  
Протокол №1  
от "30" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
 Ильина Т.С.  
от "30" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ «СОШ №2»  
 Базелюк В.В.  
Приказ № 392-О  
от "31" 08 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
по коррекционному курсу «Ритмика»  
Уровень основного общего образования  
Срок освоения: 1 год (5-9 класс)  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: Голых Е.С.

г. Заводоуковск, 2023

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## 5. Пояснительная записка

Преподавание ритмики в 5-9 классах с умственной отсталостью в общеобразовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Адаптированная рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» для 5-9 классов с умственной отсталостью разработана на основе документов:

- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ МО и Н РФ от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" с изменениями и дополнениями от 29.06.2011 г., 25.12.2013 г., 24.11.2015 г.
- примерная программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2015 г.
- Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования.

Данная программа позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса. Программа направлена на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально - ритмической деятельности.

Для обучающихся с умственной отсталостью характерно:

- резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойной лирических мелодий, и плясок, и маршевой музыки).
- неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных песен, что связано с общим нарушением эмоционально- волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям.
- нарушение двигательных функций, общей и речевой моторики.

Наиболее адекватным методом является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Целью программы** является создание условий для личностного развития обучающихся с умственной отсталостью и коррекции отклонений в психическом и физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, специфическими средствами, свойственными ритмике.

**Задачи программы:**

- овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, подскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.))
- развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);
- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие умственной деятельности, творческого воображения, памяти, формирование произвольного внимания, пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки;

- развитие умения совместной коллективной деятельности;
- воспитание самоорганизации и самодисциплины;
- приобщение обучающихся к музыке, совершенствование музыкально-эстетических чувств.

Учитывая, что занятия ритмикой являются частью образовательной и коррекционно-развивающей работы с обучающимися, можно выделить четыре **основных направления работы** с детьми, реализуемые на занятиях ритмики:

- оздоровительное;
- образовательное;
- воспитательное;
- коррекционно-развивающее.

Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы обучающихся с умственной отсталостью на занятиях коррекционной ритмикой.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Музыкально - ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность.

## **2.Общая характеристика коррекционного курса с учетом особенностей его освоения;**

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с умственной отсталостью, построенного на сочетании музыки, движения и слова. Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей с умственной отсталостью средствами музыкально-ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игра является основной формой деятельности школьников. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры активизирует личностные, и познавательные качества ребёнка. Вызывает стремление осознать правила игры, даёт возможность почувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы ребёнку быть успешным в игре среди детей, ему необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предъявление на занятия ритмикой заданий в игровой форме и проведение игр позволяет повысить эффективность коррекционно-развивающего воздействия, а при работе с детьми с умственной отсталостью, иногда это и единственный способ решить на занятии все поставленные задачи. Следует

также отметить, что игры создают благоприятные условия для развития творческого воображения.

### **3. Описание места коррекционного курса в учебном плане**

Программа по курсу «Ритмика» в соответствии с учебным планом «СОШ №2» рассчитана на 1 год обучения для обучающихся с умственной отсталостью из 5-9 классов: 34 часа (одно занятие в неделю).

### **4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса "Ритмика"**

Личностные результаты ребенка с интеллектуальными нарушениями:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

Предметные результаты ребенка с интеллектуальными нарушениями:

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;

### **5. Содержание коррекционного курса "Ритмика"**

Программа содержит 4 раздела:

- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»;
- «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»;
- «Народные пляски и современные танцевальные движения».

#### **Тематическое планирование**

##### **5-9 класс**

| <b>№ п/п</b>                                       | <b>Тема занятия</b>                   | <b>Всего</b> | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> |
|--|---------------------------------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b> |                                       |              |               |                 |
| 1  | 1. Вводный                            | 1            | -             | 1               |
| 2  | 2. Ходьба и бег. Разновидности ходьбы | 1            | -             | 1               |
| 3  | 3. Танцевальный шаг на полупальцах    | 1            | -             | 1               |

|   |  |           |          |           |
|---|--|-----------|----------|-----------|
| 4   | 4. Ритмико-гимнастические упражнения.  | 1         | -        | 1         |
| 5   | 5. Подбрасывание, перекачивание малого мяча, обруча в заданном ритме под музыку.           | 1         | -        | 1         |
| 6   | 6. Упражнение с препятствиями и на координацию движений                                    | 1         | -        | 1         |
| 7   | 7. Строевые упражнения. Перестроения.  | 1         | -        | 1         |
| 8   | 8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой                                  | 1         | -        | 1         |
| 9   | Итоговое занятие   | 1         | -        | 1         |
| <b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>  |  |           |          |           |
| 10  | 1. Вводный   | 1         | -        | 1         |
| 11  | 2. Упражнения на внимание  | 1         | -        | 1         |
| 12  | 3. Упражнение на расслабление мышц   | 1         | -        | 1         |
| 13  | 4. Упражнение на координацию движений  | 1         | -        | 1         |
| 14  | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы                              | 1         | -        | 1         |
| 15  | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 1         | -        | 1         |
| 16  | 7. Итоговое занятие  | 1         | -        | 1         |
| <b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b> |  |           |          |           |
| 17  | 1. Импровизация движений на музыкальные темы.  | 1         | -        | 1         |
| 18  | 2. Упражнения, развивающие темп и ритм.  | 1         | -        | 1         |
| 19  | 3. Индивидуальное творчество   | 1         | -        | 1         |
| 20  | 4. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением  | 1         | -        | 1         |
| 21  | 5. Упражнения в передаче игровых образов под музыку  | 1         | -        | 1         |
| 22  | 6. Русские народные игры.  | 1         | -        | 1         |
| 23  | 7. Упражнения на передачу в движении характера музыки                                      | 1         | -        | 1         |
| 24  | 8. Упражнения на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание                | 1         | -        | 1         |
| 25  | 9. Итоговое занятие  | 1         | -        | 1         |
| <b>Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)</b>    |  |           |          |           |
| 26  | 1. Танцевальные упражнения и движения  | 1         | -        | 1         |
| 27  | 2. Соединение движения с музыкой   | 1         | -        | 1         |
| 28  | 3. Танцевальные упражнения и движения с предметами.  | 1         | -        | 1         |
| 29  | 4. Элементы русских народных плясок.   | 2         | -        | 2         |
| 30  | 5. Упражнения на развитие танцевального творчества   | 2         | -        | 2         |
| 31  | 6. Итоговое занятие  | 1         | -        | 1         |
|   | <b>Всего</b>   | <b>33</b> | <b>0</b> | <b>33</b> |

### Содержание программы

| № п/п | Тема          | Основные узловые моменты  | Форма    |
|-------|---------------|---|----------|
| 1     | Вводный       | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 2     | Ходьба и бег. | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ.   | Практика |

|    |  |  |          |
|----|--|--|----------|
|    | Разновидности ходьбы.                                  | Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.  |          |
| 3  | Танцевальный шаг на полупальцах                        | Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.  | Практика |
| 4  | Ритмико-гимнастические упражнения                      | Ритмико-гимнастические упражнения. Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 5  | Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме        | Подбрасывание, перекатывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 6  | Упражнение с препятствиями и на координацию движений   | Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию.                            | Практика |
| 7  | Строевые упражнения. Перестроения.                     | Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 8  | Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки.  | Практика |
| 9  | Итоговое занятие                                       | Участие в классном «Празднике осени»   | Практика |
| 10 | Вводный  | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 11 | Упражнения на внимание                                 | Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц                        | Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 13 | Упражнение на координацию движений                     | Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на               | Практика |

|    |   |  |          |
|----|---|--|----------|
|    |   | релаксацию.  |          |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы                              | ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 16 | Итоговое занятие  | Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин»  | Практика |
| 17 | Импровизация движений на музыкальные темы.  | Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.  | Практика |
| 18 | Упражнения, развивающие темп и ритм   | Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 19 | Индивидуальное творчество   | Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию.  | Практика |
| 20 | Подвижные игры с пением и речевым сопровождением  | ОРУ. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 21 | Упражнения в передаче игровых образов под музыку  | Использование различных пособий, атрибутов для развития двигательной активности. Подражание животным в движении. ОРУ. Упражнение на релаксацию.  | Практика |
| 22 | Русские народные игры.  | Разучивание упражнения «потопаем покружимся, похлопаем, покружимся». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 23 | Упражнение на передачу в движении характера музыки                                      | Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.  | Практика |
| 24 | Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание                | Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.                                 | Практика |
| 25 | Итоговое занятие  | Участие в классном празднике «День   | Практика |

|    |  |  |          |
|----|--|--|----------|
|    |  | птиц»  |          |
| 26 | Танцевальные упражнения и движения                                       | Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 27 | Соединение движения с музыкой  | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.  | Практика |
| 28 | Танцевальные упражнения и движения с предметами                          | ОРУ. Разучивание танцевальных упражнений и движений с предметами. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.  | Практика |
| 29 | Упражнение на развитие танцевального творчества                          | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию.  | Практика |
| 30 | Элементы русских народных плясок   | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая» Упражнения на релаксацию. | Практика |
| 31 | Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 32 | Строевые упражнения. Перестроения.                                       | Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 33 | Итоговое занятие   | Участие в школьном празднике «Последний звонок»  | Практика |

## 7. Методическое и материально-техническое обеспечение программы

| Название раздела программы | Основные формы работы с детьми | Основные методы работы | Оборудование |
|----------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------|
|----------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------|



|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| Ритмико-гимнастические упражнения                          | - урок;<br>-учебно-практическое занятие;<br>-фронтальная;<br>-групповая;<br>-парная (учитель ученик, ученик-ученик);<br>-игра; | -показательный;<br>-организации учебно-практической, спортивной, игровой деятельности обучающихся;<br>-стимулирования и мотивации деятельности и поведения обучающихся;<br>-контроля и самоконтроля деятельности и поведения обучающихся | Малые мячи, обручи, флажки, гимнастические палки, скакалки по количеству детей в классе; гимнастическая скамья, кегли, музыкальный инструмент |
| Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами  |  |  | Детские барабаны, колокольчики по количеству детей в классе; музыкальный инструмент   |
| Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку |  |  | Флажки, гимнастические палки, скакалки по количеству детей в классе; гимнастическая скамья; музыкальный инструмент                            |
| Народные пляски и современные танцевальные движения        |  |  | Флажки, платочки; музыкальный инструмент  |