

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 83 г. Челябинска»**

ПРИНЯТО:

на педагогическом Совете
протокол № 24
от 29.08.2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ С(К)ОШ № 83
_____/Е.А. Мамлеева
Приказ от 29.08.2024 г. № 58

**ПРОГРАММА
коррекционно-развивающего курса
«Ритмика»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1
10-12 классы**

Составил: учитель-логопед
высшей квалификационной
категории
Логинова Алена Геннадьевна

Челябинск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	5
III.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	7
IV.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа коррекционного курса «Ритмика» детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в коррекционно-развивающей области.

Ритмика относится к коррекционно-развивающей области «Коррекционные занятия» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» в 10-12 классах рассчитана на 34 часа (34 учебные недели) и составляет 1 час в неделю.

Цель коррекционного курса: Исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи:

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально – ритмическая деятельность обучающихся с нарушениями интеллекта. Предусматривается степень возрастания сложности познавательного материала, от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Коррекционная работа базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. Обучающиеся учатся внимательно слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, начинать и оканчивать движение вместе с музыкой, передавать ритмический рисунок музыкальной темы.

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.

Упражнения на ориентировку в пространстве Правильное исходное положение. Ходьба и бег (с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка). Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико–гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рукотдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, притопывание простых ритмических рисунков. Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись

вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями; подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Упражнения с музыкальными инструментами. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них

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. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полу-пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные учебные действия:

К личностным БУД, формируемым на этом третьем этапе школьного обучения, относятся умения:

- 1) Осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности.
- 2) Соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами.
- 3) Определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей.
- 4) Ориентировка в социальных ролях;
- 5) Осознанное отношение к выбору профессии.

Коммуникативные учебные действия:

Коммуникативные учебные действия представлены комплексом следующих умений:

- 1) Признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
- 2) Участвовать в коллективном обсуждении проблем.
- 3) Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
- 4) Дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.).
- 5) Использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач.
- 6) Выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта.
- 7) С определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
- 8) Владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Регулятивные учебные действия:

К регулятивным БУД, обеспечивающим обучающимся организацию учебной деятельности относятся:

- 1) Постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой).
- 2) Определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения

поставленных задач;

- 3) Осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- 4) Осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
- 5) Адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

Познавательные учебные действия:

- 1) Применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач.
- 2) Извлекать под руководством педагога необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- 3) Использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;
- 4) Использовать готовые алгоритмы деятельности;
- 5) Устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

Предметные:

Минимальный уровень:

Должны:

- выполнять упражнений под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках ритмики и осознанно их применять;
- выполнять упражнения по словесной инструкции при выполнении команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями;
- участвовать в музыкальных играх;
- выполнять ритмические комбинации движений на уровне возможностей обучающихся;
- понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
- уметь начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;

— определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень

Должны:

- выполнять ритмические комбинации на максимально высоком уровне;
- иметь представления о выразительных средствах музыки;
- уметь характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- выполнять игровые и плясовые движения, передавая в них 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.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№	Тема раздела	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Самостоятельно занимают правильное исходное положение. Выполняют ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняют перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируются в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаются по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.	7
2	Ритмико-гимнастические упражнения	Двигаются в соответствии с разнообразным характером музыки. Различают в движениях начало, окончание музыкальных фраз, передают в движении ритмический рисунок. Выполняют наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняют упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняют наклоны и повороты туловища вправо, влево. Выставляют правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.	10
3	Упражнения с музыкальными инструментами	Оперировать понятиями: ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); названий новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично выполняют гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку и при чередовании размеров в произведении. Различают и называют музыкальные инструменты. Отстукивают простые ритмические рисунки на барабане и на ложках.	5
4	Игры под музыку	Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняют игры с пением и речевым сопровождением.	5
5	Танцевальные упражнения	Изучают базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов). Выполняют элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняют притопы одной ногой и поочередно, выставляют ногу с носка на пятку.	7
	ИТОГО		34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№	Тема раздела	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Самостоятельно занимают правильное исходное положение. Выполняют ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняют перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируются в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаются по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.	7
2	Ритмико-гимнастические упражнения	Двигаются в соответствии с разнообразным характером музыки. Различают в движениях начало, окончание музыкальных фраз, передают в движении ритмический рисунок. Выполняют наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняют упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняют наклоны и повороты туловища вправо, влево. Выставляют правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.	10
3	Упражнения с музыкальными инструментами	Оперировать понятиями: ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); названий новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично выполняют гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку и при чередовании размеров в произведении. Различают и называют музыкальные инструменты. Отстукивают простые ритмические рисунки на барабане и на ложках.	5
4	Игры под музыку	Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняют игры с пением и речевым сопровождением.	5
5	Танцевальные упражнения	Изучают базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов). Выполняют элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняют притопы одной ногой и поочередно, выставляют ногу с носка на пятку.	7
	ИТОГО		34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

12 класс

№	Тема раздела	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Самостоятельно занимают правильное исходное положение. Выполняют ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняют перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируются в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаются по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.	7
2	Ритмико-гимнастические упражнения	Двигаются в соответствии с разнообразным характером музыки. Различают в движениях начало, окончание музыкальных фраз, передают в движении ритмический рисунок. Выполняют наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняют упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняют наклоны и повороты туловища вправо, влево. Выставляют правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.	10
3	Упражнения с музыкальными инструментами	Оперируют понятиями: ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); названий новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично выполняют гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку и при чередовании размеров в произведении. Различают и называют музыкальные инструменты. Отстукивают простые ритмические рисунки на барабане и на ложках.	5
4	Игры под музыку	Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняют игры с пением и речевым сопровождением.	5
5	Танцевальные упражнения	Изучают базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов). Выполняют элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняют притопы одной ногой и поочередно, выставляют ногу с носка на пятку.	7
	ИТОГО		34

