

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 им. М. И. Хилкова»



АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса
«Ритмика»
для обучающегося 7 класса
(вариант 1)

Педагог:

Храмцова А.А.

пгт. Сонково

2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) общеобразовательном учреждении VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, только дифференцированный подход в обучении.

Программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программа определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся по программе VIII вида. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

Цель программы обучения:

- осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

Задачи курса:

- способствовать коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности

- ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать последовательность выполнения задания;
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;
- развивать у учащихся речь, художественный вкус,
- укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

Физкультура. Формирование и совершенствование двигательных умений, воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Музыка и пение. Умение слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивать способность переживать содержание музыкального образа. Движения под музыку оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создает благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Межпредметные связи в учебном процессе обеспечивают лучшее понимание школьниками изучаемого материала.

Место предмета в учебном плане

В соответствие с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «ритмика» отводится 2 часа в неделю (68 ч/в год). Срок реализации программы в соответствии с учебным.

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
16 часов	16 часов	21 часов	15 часов	68 часов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

1.1. Личностные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимых для достижения основной цели

современного образования – введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки.

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

1.2. Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- 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;

Достаточный уровень

- Различать темп, ритмический рисунок, мелодии, название упражнений комплекса ОРУ.

- Различать названия движений и песен, используемых на уроках;
- Знать элементы танца и движения:
- Знать все изученные термины и названия.
- Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и

плясовые движения;

Характеристика базовых учебных действий.

Группа БУД	Учебные действия и умения
Личностные учебные действия	- испытывать чувство гордости за свою страну; - гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; - адекватно эмоционально откликаться на произведение литературы, музыки, живописи и др.; - уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности, активно включаться в общепользную социальную деятельность; - бережно относиться к культурно – историческому наследию родного края и страны.
Коммуникативные учебные действия	- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); - слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно важных задач; - использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:	- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; - осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; - обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; - адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
Познавательные учебные действия:	- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно – пространственную организацию; - использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно – следственных связей на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; - использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ.

Промежуточная аттестация проводится в начале и в конце учебного года на основе использования материала специально подобранного учителем.

Для осуществления текущего контроля успеваемости по данному учебному предмету используются разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга.

№ п/п	Параметры	Результат	Форма представления		
			Стартовый	Текущий	Итоговый
1	Музыкальность	Способность различать жанр произведения, уметь выражать в движении характер музыки и ее настроение	Выполнение заданий в процессе занятия	Опрос	Контрольное занятие
2	Эмоциональная сфера	Способность к выразительному, одухотворенному исполнению движений	Выполнение образно-игровых движений	Музыкально-игровые задания	Контрольное занятие

3	Вниман ие	Умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения – по фразам	Выполнени е заданий в процессе занятия	Контрол ьные упражне ния	Контрольн ое занятие
4	Память	Освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений	Выполнени е заданий в процессе занятия	Контрол ьные упражне ния	Контрольн ое занятие
5	Координ ация движен ий	Умение исполнять разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений	Выполнени е заданий в процессе занятия	Контрол ьные упражне ния	Контрольн ое занятие
6	Пластич ность, гибкость	Грация, легкость и изящество	Выполнени е заданий в процессе занятия	Контрол ьные упражне ния	Контрольн ое занятие
7	Творчес кие проявле ния	Умение сочинять несложные плясовые движения и их комбинации	Выполнен ие образно-игровых движений	Выполн ение образно-игровых движен ий	Контрольн ое занятие

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

№ п/п	Содержание, разделы	
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	16
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	20
3.	Игры под музыку	14
4.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	6
5.	Танцевальные упражнения.	12
ВСЕГО:		68.

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ 16ч

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение 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 угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ 20ч

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, 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 в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные 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 корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

6ч

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ 14ч.

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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 12ч.

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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Календарно – тематическое планирование

№п/п	Тема	Кол- во часов.	Дата	
			План	Факт
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1		
2.	Игры («Холодно-горячо»)	1		
3.	Упражнения с мячом .	1		
4.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1		
5.	Марш по периметру зала	1		
6.	Игра «Ищи игрушку»	1		
7.	Ритмико-гимнастические упражнения	1		
8.	Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1		
9.	Релаксирующие упражнения.	1		
10.	Подвижные игры с мячом.	1		
11.	Игра «Секретное задание»	1		
12.	Игра «Я знаю 5 названий».	1		
13.	Ритмические упражнения с мячом.	1		
14.	Ритмические упражнения со скакалкой.	1		
15.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1		
16.	Релаксирующие упражнения.	1		
17.	Подвижные игры с мячом.	1		
18.	Инсценировка песни.	1		
19.	Отработка маршевого шага.	1		
20.	Упражнения на координацию движений.	1		
21.	Игра «Я знаю пять названий».	1		
22.	Подвижная, музыкально- ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1		
23.	Подвижная, музыкально- ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1		
24.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1		
25.	Танец «Полька»	1		
26.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1		
27.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1		
28.	Упражнения ритмической гимнастики .Без предметов.	1		
29.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1		

30.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1		
31.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1		
32.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1		
33.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1		
34.	Элемент танца «Шаг польки».	1		
35.	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1		
36.	Упражнения ритмической гимнастики с мячом.	1		
37.	Упражнение ритмической гимнастики без предмета.	1		
38.	Упражнения ритмической гимнастики с мячом.	1		
39.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1		
40.	Упражнения на связь движений с музыкой.	1		
41.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1		
42.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук(на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счетов)	1		
43.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.	1		
44.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.	1		
45.	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1		
46.	Танцы. Круговой галоп.	1		
47.	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1		
48.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1		
49.	Игра «Покажи жестаи»	1		
50.	Упражнения и игры со скакалкой	1		
51.	Прохлопывание ритма песен	1		
52.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1		
53.	Упражнения на координацию движений	1		
54.	Упражнения на поскоки	1		
55.	Марш по периметру зала, отработка поворотов	1		
56.	Упражнения с мячом	1		
57.	Игра «Догадайся! Что это?»	1		
58.	Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.	1		
59.	Отработка маршевого шага.	1		

60.	Маршировка и пение.	1		
61.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1		
62.	Подвижные игры с мячом.	1		
63.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1		
64.	Игра «Я знаю пять названий»	1		
65.	Релаксирующие упражнения	1		
66.	Упражнения с мячом в кругу	1		
67.	Отработка маршевого шага.	1		
68.	Упражнения на координацию движений	1		
	Итого :68 часов .			