Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области

«Новочеркасская специальная школа-интернат № 33»

**Согласовано Согласовано Утверждаю**

педагогическим советом заместитель директора Директор ГКОУ РО

Протокол от 28.08.2024 г. № 1 по коррекционной работе Новочеркасской специальной

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Алышева С.В. школы-интерната № 33

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Климченко И.Е. Приказ от 29.08.2024 г. № 133-ОД

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по коррекционному курсу «Ритмика»**

**начальное общее образование**

**для обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

Количество часов:  **32 часа (3 «Б» класс)**

Учитель: **Герасименко Наталья Леонидовна**

**Пояснительная записка к коррекционному курсу «Ритмика»**

Настоящая адаптированная рабочая программа для 3б класса составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>)

Данная программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), составлена с учётом особенностей развития детей с нарушением зрения.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательном сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию у воспитанников общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни.

**Целью** данной программы является развитие двигательной активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе восприятия музыки.

**Задачи:**

развитие умения слушать музыку;

выполнение под музыку различных движений, в том числе и танцевальных, с речевым сопровождением и пением;

развитие координации движений, чувства ритма, темпа;

коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;

овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;

развитие двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;

коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;

формирование правильной осанки;

формирование эстетического вкуса.

развитие навыков участия в коллективной творческой деятельности.

1. **Общая характеристика коррекционного курса «Ритмика»**
2. Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.
3. Основной формой преподавания являются коррекционные занятия теоретической и практической направленности, сочетающие в себе словесные, наглядные и практические методы.
4. Программа курса включает в себя следующие **разделы:**
5. ***Упражнения на ориентировку в пространстве***
6. строевые упражнения и упражнения на координацию движений

***Ритмико-гимнастические упражнения***

упражнения на ориентировку в пространстве

общеразвивающие упражнения;

упражнения на расслабление мышц.

***Упражнения с детскими музыкальными инструментами***

упражнения для кистей рук;

отстукивание ритмических рисунков на музыкальных инструментах.

***Музыкально-подвижные игры***

ритмические движения в соответствии с различным характером музыки;

имитационные упражнения и игры (*игры на подражание конкретных образов*);

музыкальные игры с предметами.

***Танцевальные упражнения***

1. элементы танцев;
2. танцы;
3. танцевально-ритмическая гимнастика.
4. **Место предмета в учебном плане**
5. В федеральном базисном учебном плане на изучение предмета «Ритмика» отводится 1 час в неделю, 34 часа в год. В рабочей программе количество часов на изучение предмета в 3б классе откорректировано в соответствии с календарным учебным графиком и расписанием уроков на текущий учебный год: **32 часа.**
6. **Содержание учебного предмета**
7. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они знакомятся с музыкой, учатся ее слушать, выполнять под нее разнообразные движения, петь, танцевать, играть.

***Упражнения на ориентировку в пространстве***

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

*Упражнения на координацию движений.*Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

***Ритмико-гимнастические упражнения***

*Общеразвивающие упражнения.*Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой Ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на расслабление мышц.*Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

***Упражнения с детскими музыкальными инструментами***

Круговые движения кистью. Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане в разных вариациях.

***Музыкально-подвижные игры***

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.  Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценировка доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.  Русские народные танцы. Пальчики и ручки. Инсценировка песни. Каравай. На горе-то калина.

***Танцевальные упражнения***

Повторение элементов танца по программе. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Импровизация сказки «Теремок», «Лиса и заяц».

**Планируемые результаты обучения**

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

***Личностные результаты***

*персональная идентичность*

осознание себя как обучающегося, как члена семьи, одноклассника, друга;

формирование мотивации к обучению и познанию;

принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

формирование самостоятельности при выполнении учебных заданий, поручений;

понимание личной ответственности за свои поступки;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе выполнения совместной учебной деятельности.

***Предметные результаты***

Минимальный уровень

Должны:

уметь рассчитываться 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;

выполнять несложные движения и упражнения вместе с педагогом

задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Достаточный уровень

Должны:

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.

**Система оценки достижения  планируемых  результатов**

На уроках ритмики в процессе обучения используется текущая и итоговая форма проверки знаний, для осуществления которых применяется устный опрос, выполнение практических заданий. Всё это дает возможность выявить уровень усвоения знаний, умений и навыков учащихся, приобретенных за год обучения.

Знания и умения учащихся оцениваются устно и ограничиваются оцениванием на «хорошо» и «отлично».

При оценивании применяется разноуровневый подход в зависимости от возможностей обучающихся и уровня первичных и приобретенных знаний и умений.

При определении уровня усвоения учащимися программного материала учитывается качество, объём и доля самостоятельности при выполнении практических упражнений и заданий:

**0 уровень** - задание не выполнено или отказ от выполнения;

**1 уровень** - при выполнении задания допускались грубые ошибки или же требовалась значительная помощь педагога;

**2 уровень** - задание выполнено с небольшими неточностями или при незначительной помощи педагога;

**3 уровень** - задание выполнено с неточностями, но самостоятельно;

**4 уровень** - задание выполнено правильно.

**Уровни обученности:**

10-40 % - Н (низкий уровень обученности);

41-60 % - С (средний уровень обученности);

61-80 % - Вср. (уровень обученности выше среднего);

81-100 % - В (высокий уровень обученности).

**Тематическое планирование (3б класс, 32 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержательные линии** | **Кол-во часов** | **Виды учебной деятельности** |
| 1. | **Введение. Диагностическое обследование исходного уровня готовности к обуче-нию ритмикой детей со зрительной патологией.** | **2** | Отвечают на вопросы учителя и выполняют практические задания на ОвП, координа-цию движений, чувство ритма, эмоциональ-ную отзывчивость, внимание, мышление, память. |
| 2. | **Теоретические сведения** | **1** | Восстановление в памяти понятий «ритми-ка», «музыка», «движение», «красота движения». Усваивают знания о строении тела человека и о значении движения в жизни человека. |
| 3. | **Упражнения на ориентиров-ку в пространстве** | **5** | Повторение правил поведения и техники безопасности на уроках во время проведе-ния занятий. Передвижение по залу, в соот-ветствии с метрической пульсацией, чередуя ходьбу с приседанием. Построение с соблю-дением интервала. Выполнение поклона. |
|  | Строевые упражнения и упражнения на ориентировку в пространстве. | 3 | Ходят и бегают с высоким подниманием колен.  Восстанавливают понятия: «движение по кругу», «движение вокруг себя». Выполняют соответствующие движения, упражнения на построение, для ступней ног. Выполняют сопряжённые с учителем дейст-вия; самостоятельное выполнение заданий сначала под бубен, затем под музыкальное сопровождение: ходьба на месте; повороты по команде в разные стороны; построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом в цепочке. |
| Упражнения на координацию движений. | 2 | Знакомство с движениями. Выполнение сопряжённых с учителем действий и самостоятельное выполнение заданий сначала под бубен, затем под музыкальное сопровождение: ходьба на носках («мыш-ки»), ходьба на пятках («мишки»), ходьба на носочках по ребристой дорожке. |
| 4. | **Ритмико-гимнастические упражнения.** | **7** |  |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 2 | Слушание и наблюдение показа; выполне-ние упр-ий с педагогом сопряжённым спосо-бом; самостоятельное выполнение заданий: КОУ из пяти упражнений (дозировкой по 5раз) в игровой форме, с проговариванием речитативов. |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 2 | Слушание и наблюдение показа; выполне-ние упр-ий с педагогом сопряжённым спосо-бом; самостоятельное выполнение заданий: КОУ с погремушками, флажками, султанчи-ками, хлопками из пяти упражнений (дозировкой по 5раз) |
| Специальные ритмические упражнения. | 1 | Слушание музыки; выполнение заданий под музыку: ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горо-шинки»). Акцентированная ходьба с выде-лением сильной доли такта (счет 1и3 при муз.размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. |
| Упражнения для согласования движений с музыкой. | 2 | Слушание музыки. Ознакомление с понятия-ми «динамика», «громкая» и «тихая» музы-ка. Реагирование на звуки различной дина-мики; выполнение движений на «громкую» и «тихую» музыку. Различие динамики звука «громко-тихо». На громкую музыку – ходьба, акцентируя шаг; на тихую – ходьба на носках. Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа и т.д.) |
| 5. | **Упражнения с детскими музыкальными инструмен-тами** | **4** | Различные упражнения кистями рук, пальцами. Отбивание несложных ритмичес-ких рисунков в бубен, на ложках под аккомпанемент на фортепиано. |
| 6. | **Музыкально-подвижные игры** | **4** | Знакомство с содержанием и правилами игр; распределение ролей. Выбор водящего по считалочке; разучивание речитативов к иг-ре; хоровое проговаривание слов; участие в игре («Нитка-иголка», «Отгадай, чей голо-сок?», «Солнышко и дождик»).  Слушание объяснения правил самомассажа и наблюдение показа; разучивание речита-тивов; выполнение практических действий с проговариванием слов: «Я в ладоши хлопаю и ногами топаю. Ручки разотру, тепло сохраню. Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки. Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше. Вы погладьте ножки, чтобы бегали по дорожке». |
| 7. | **Танцевальные упражнения** | **9** |  |
|  | Элементы танцев | 3 | Осваивают хороводные шаги. Выполняют движение «Маятник», «Пружинка». Чёткое и выразительное выполнение отдельных движений и элементов танцев. |
| Танцы | 3 | Слушание объяснения и музыки к танцу; разучивание отдельных танцевальных ком-бинаций; запоминание последовательности их выполнения; исполнение танца под показ и комментарий педагога; самостоятельное исполнение танца: «Мишка с куклой», «Потанцуй со мной дружок», «Падают листья», «Мы пойдем сначала вправо». |
| Танцевально-ритмическая гимнастика | 3 | Слушание объяснения и музыки к танцу; разучивание отдельных танцевальных ком-бинаций; запоминание последовательности их выполнения; исполнение танца под показ и комментарий педагога; самостоятельное исполнение танца. (Песни «Мы веселые матрешки»; «Чебурашка» В.Шаинский) |
| **Итого** | | **32** |  |

**Календарно-тематическое планирование (3б класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема урока** | **Кол – во часов** | **Дата проведения** |
| 1-2. | Диагностическое обследование детей. | **2** | 06.09.24 г.  16.05.25 г. |
| **Раздел I. Теоретические сведения (1 час)** | | | |
| 3. | Что такое ритмика? Музыка и движение. | 1 | 13.09.24 г. |
| **Раздел II. Упражнения на ориентировку в пространстве (5 часов)** | | | |
| 4-6. | Строевые упражнения | 3 | 20.09.24 г.  27.09.24 г.  04.10.24 г. |
| 7-8. | Упражнения на координацию движений. | 2 | 11.10.24 г.  18.10.24 г. |
| **Раздел III. Ритмико-гимнастические упражнения (7 часов)** | | | |
| 9-10. | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 2 | 25.10.24 г.  08.11.24 г. |
| 11-12. | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 2 | 15.11.24 г.  22.11.24 г. |
| 13. | Специальные ритмические упражнения. | 1 | 29.11.24 г. |
| 14-15. | Упражнения для согласования движений с музыкой. | 2 | 06.12.24 г.  13.12.24 г. |
| **Разде IV. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (4 часа)** | | | |
| 16. | Знакомство и игра на бубне. | 1 | 20.12.24 г. |
| 17-18. | Знакомство и игра на ложках. | 2 | 27.12.24 г.  17.01.25 г. |
| 19. | Знакомство и игра на маракасах. | 1 | 24.01.25 г. |
| **Раздел V. Музыкально-подвижные игры и игровой самомассаж (4 часа)** | | | |
| 20. | Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме. | 1 | 31.01.25 г. |
| 21-23. | Игры на развитие слуха, внимания, чувства ритма | 3 | 07.02.25 г.  14.02.25 г.  21.02.25 г. |
| **Раздел VI . Танцевальная деятельность (9 часов)** | | | |
| 24-26. | Элементы танцев. | 3 | 28.02.25 г. 07.03.25 г. 14.03.25 г. |
| 27-29. | Танцы | 3 | 21.03.25 г. 04.04.25 г. 11.04.25 г. |
| 30-32. | Танцевально-ритмическая гимнастика. | 3 | 18.04.25 г. 25.04.25 г. 23.05.25 г. |

**Электронно-образовательные ресурсы.**

1. http://fgosreestr.ru

2.  http: //fgos-ovz.herzen.spb.ru.

 3. http: //tasoteka. Ruseu.net/category/1654/4202

 4. http: // школа28.екатеренбург.рф/