

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Основная общеобразовательная школа №109"

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
№1 от «22» августа

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ "ООШ №109"  
Ермакова Л.Н.  
Приказ №72-осн  
от «26» августа 2024 г.

**АДАптированная**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
коррекционного курса «Ритмика»  
для учащихся 3, 4 класса с ограниченными возможностями здоровья  
с ЗПР

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Туева Наталья Геннадьевна  
учитель

город Барнаул 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная образовательная программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с задержкой психического развития и основной образовательной программы начального общего образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ «ООШ № 109».

Преподавание предмета ритмики в 1-4 классах ведётся по программе специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 1-4 классы. Автор: Воронкова И., М., «Владос», 2011 г. Рекомендована Министерством образования РФ.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. N 373) с изменениями и дополнениями от: 26.11.2010 г., 22.09 2011 г., 18.12.2014 г.);
3. Концепцией Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья- М.: Просвещение, 2014г.
4. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией доктора педагогических наук Воронковой И. Сб.1. – М.: Гуманист. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011г.
- 5 В соответствии с учебным планом МБОУ «ООШ № 109».

### Цели и задачи курса ритмики.

Цель – формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Рабочая программа по ритмике направлена на реализацию следующих задач:

- развитие умения слушать музыку;
- выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности;
- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;

- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Обучение в ГБОУ Белорецкая коррекционная школа имеет коррекционно-развивающий характер и направлено на преодоление отклонений в физическом развитии, познавательной деятельности, на восстановление, формирование и развитие двигательных функций воспитанников.

Организация учебного процесса предполагает применение специальных методов и приемов обучения и воспитания. Специальные коррекционные задачи в значительной степени определяют содержание обучения.

Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы учащихся, дополнительно поставлены следующие коррекционные задачи:

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;
- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
- развитие мелкой моторики;
- развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;
- развитие внимания;
- формирование положительной мотивации.

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

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»**

"Коррекционная ритмика" - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных физических и психокоррекционных упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движений, развиваются важные для школьной готовности такие личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения. Занятия по "Коррекционной ритмике" построены на сочетании музыки, движения, речи.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов,

«звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

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

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ОВЗ часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

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

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти

разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Основная цель данных упражнений — научить детей с ОВЗ согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения, например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

Обучению детей с ОВЗ танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»**

Ритмика является частью, формируемой участниками образовательных отношений коррекционно – развивающей области. Общий объем учебного времени предмета «Ритмика» в 3 классе 34 часа в год, в 4классе 34часа в год.

### **4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»**

#### **Личностные результаты освоения предмета «Ритмика»**

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.

Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

## **5. ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ**

Программа формирования базовых учебных действий (БУД) обучающихся с умственной отсталостью конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП и служит основой разработки программ учебных дисциплин.

Основная **цель** реализации программы формирования БУД состоит в формировании школьника с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе и овладения доступными видами профильного труда.

**Задачами** реализации программы являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь учителя.

**Функции** базовых учебных действий:

1. личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
2. смыслообразование – установление связи между целью учебы и ее мотивом, т.е. ради чего осуществляется учебная деятельность;
3. нравственно – этическая обеспечивающего личностный моральный выбор.

**Состав базовых учебных действий:**

**Личностные учебные действия по предмету «Ритмика»** выражается в стремлении реализации своего творческого потенциала, готовности выражать и отстаивать свою эстетическую позицию; в формировании ценностно – смысловых ориентаций и духовно – нравственных оснований, развития самосознания, позитивной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма.

**Регулятивные действия** – обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности. К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил, к определению препятствий.

**В изучении предмета «Ритмика»** важно ясно представлять цель предмета, а именно, что музыкально – ритмические движения, представляющие танцевальное искусство, - это мысль, выраженная в виде движений, которые провозглашают духовно – нравственные ценности человечества.

**Познавательные универсальные действия** включает в себя:

- общеуниверсальные действия (выделение и формулирование познавательной цели, поиск информации, структурирование знаний, выбор наиболее эффективного способа решения задач, рефлексия способов

действия, контроль и оценка процесса, постановка проблемы, моделирование);

- логические универсальные действия (анализ объектов выделения признаков, синтез, классификация объектов, установление причинно - следственных связей, логическая цель рассуждений, доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование);

- постановка и решение проблемы (формирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера).

Приобщение к шедеврам мирового танцевального искусства – классическому, народному бальному танцу – способствуют формированию целостной художественной культуры мира, воспитанию патриотических убеждений, толерантности жизни в поликультурном обществе, развитию творческого, символического, логического мышления, воображения, памяти и внимания, что в целом активизирует познавательное и социальное развитие учащегося.

**Коммуникативные учебные действия** – обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участие в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное сотрудничество.

**Коммуникативные учебные действия предмета «Ритмика»** - формируют умения слушать, способность встать на позицию другого человека, участвовать в обсуждении, значимых для каждого человека проблем жизни и продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

## **6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»**

### **3,4 класс**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>8</b>	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении: налево, в круг, из круга. Выполнение простых действий ходьбы.





## 7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3,4 классы

№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание	БУД
1	Вводный урок. Изучение поклона-приветствия.	1	Приветствие, знакомство, построение, разминка	Осознание себя как ученика
2	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией.	1	Определение характера музыкальной фразы.	Слушать и понимать инструкцию учителя при выполнении задания
3	Обще развивающие упражнения.	1	Ритмичный шаг под музыку. Разогрев под музыку. Тренировка слухового внимания.	Самостоятельность в выполнении заданий, вхождение в контакт и работа в коллективе
4	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	1	Шагистика в различных ритмах и темпах. Самостоятельный выбор формы движения.	Ориентирование в пространстве класса(учебного помещения)
5	Передача в движениях частей музыкальных произведений.	1	Выделение музыкальных фраз хлопками и притопами. Выделение частей движениями	Самостоятельный выбор формы движения.
6	Шаг на носках, шаг польки.	1	Разучивание шага польки. Разучивание элементарных танцевальных движений польки	Самостоятельность в выполнении заданий, вхождение в контакт и работа в коллективе
7	Боковой галоп.	1	Разучивание бокового галопа в различных направлениях	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность
8	Подскоки с поворотами.	1	Разучивание подскоков с поворотами	Следовать предложенному плану и работать в общем темпе
9	Составление композиции танца «Детская полька»	1	Разучивание элементарных танцевальных движений. Составление композиции танца	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недостатков
10	Разучивание элементов танца «Детская полька»	1	Разучивание и отработка элементов танца	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недостатков

11	Исполнение танца «Детская полька».	1	Закрепление выученных элементов. Исполнение танца	Интегрирование в группу сверстников
12	Перестроение из простых и концентрических кругов в «звёздочки», «карусели».	1	Дать понятие танцевальных элементов «звёздочки», «карусели», их разучивание	Ориентирование в пространстве класса(учебного помещения)
13	Ходьба по диагональным линиям	1	Понятие «движение по диагонали», выполнение в заданном направлении	Интегрирование в группу сверстников
14	Перестроение из простого круга в 2 шеренги.	1	Выучить алгоритм данного перестроения	Интегрирование в группу сверстников
15	Логоритмические упражнения.	1	Выполнение элементарных движений со словами под музыку со сменой темпа, ритма	Интегрирование в группу сверстников
16	Исполнение всех выученных движений и элементов.	1	Применение выученных движений и элементов при исполнении новогодних хороводов	Интегрирование в группу сверстников
17	Инсценировка знакомых песен.	1	Учить передавать песенные образы в движении	Интегрирование в группу сверстников и умение строить продуктивное сотрудничество
18	Имитация движений сказочных героев.	1	Учить передавать характерные особенности сказочных героев пластически	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, деятельность с учетом выявленных недостатков
19	Ритмические упражнения на шумовых инструментах.	1	Разучивание элементарных движений вальса	Ориентирование в пространстве класса(учебного помещения)
20	Игры под музыку.	1	Ритмические игры с песенками, с текстом	Ориентирование в пространстве класса(учебного помещения)
21	Составление композиции танца «На палубе корабля»	1	Разучивание элементарных движений танца, составление композиции	Интегрирование в группу сверстников

22	Разучивание элементов танца	1	Повторение ранее изученных элементов	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недостатков
23	Исполнение танца «На палубе корабля»	1	Закрепление выученных элементов. Исполнение танца	Интегрирование в группу сверстников
24	Инсценировка инструментальной музыки	1	Учить анализировать образы, выраженные в инструментальной музыке, пластически их выражать	Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недостатков
25	Логоритмические упражнения.	1	Выполнение элементарных движений со словами под музыку со сменой темпа, ритма	Интегрирование в группу сверстников
26	Различные виды прыжков на одной ноге	1	Разучивание прыжков на одной ноге	Интегрирование в группу сверстников
27	Различные виды прыжков на двух ногах	1	Разучивание прыжков на двух ногах	Интегрирование в группу сверстников
28	Музыкальные игры.	1	Ритмические игры с песенками, с текстом	Интегрирование в группу сверстников и строить продуктивное сотрудничество
29	Составление композиции танца «Весёлые лягушата».	1	Разучивание элементов танца, составление элементов танца	Интегрирование в группу сверстников
30	Разучивание элементов танца «Весёлые лягушата»	1	Разучивание элементов танца	Интегрирование в группу сверстников
31	Исполнение танца «Весёлые лягушата»	1	Закрепление элементов танца, исполнение	Интегрирование в группу сверстников
32	Составление композиции «На лесной полянке»	1	Разучивание элементов танца, составление элементов танца	Интегрирование в группу сверстников
33	Разучивание элементов композиции.	1	Разучивание элементов композиции	Интегрирование в группу сверстников

34	Исполнение композиции «На лесной полянке»	1	Исполнение всех выученных элементов	Интегрирование в группу сверстников
		34		

## **8. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАптиРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Как известно, у обучающихся подготовительного класса безотметочное оценивание. Систему оценивания выстраиваем таким образом, чтобы обучающиеся включались в контрольно-оценочную деятельность, приобретая навыки и привычки самооценки, самоконтроля и взаимопомощи. Оцениваем только результаты деятельности обучающегося и процесс их формирования, но не личные его качества. Оцениваем только то, чему учим. При ведении безотметочной системы оценивания пользуемся советами Г.А.Цукермана:

1. не скупимся на похвалу;
2. хвалим исполнителя, критикуем только исполнение (давай в этом примере найдем две ошибки);
3. ставим перед детьми только конкретные цели и не более одной задачи

### **Виды контроля**

текущий – контроль в процессе изучения темы

итоговый – контроль в конце изучения раздела, темы

### **Формы (приемы) контроля**

В качестве форм контроля могут использоваться: творческие задания, урок – путешествие, урок-инсценировка,

урок – концерт.

**Оценка по предмету «Ритмика»** должна учитывать индивидуальный уровень интеллектуального, психического и музыкального развития обучающихся, интенсивность формирования музыкально-слуховых представлений, практических умений и навыков, накопление первичных знаний о музыке.

Поводом для отрицательной оценки действий обучающихся не могут служить отсутствие ярко выраженного интереса к музыкально-ритмическим занятиям и эмоционального отклика на музыку, бедность танцевальных движений, нарушение координации между слухом и голосом, слухом и моторно-двигательными проявлениями.

## **9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Программно-методические материалы. Коррекционно-развивающее обучение. Начальная школа: математика, физическая культура, ритмика, трудовое обучение. Издательство «Дрофа», 2009.
2. Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. Издательство «Глобус», 2009.
3. Бекина, С.И. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2 /С. И. Бекина, Т.П. Ломова, Е. Н. Соковнина. -М, 1999. -С. 34 – 37.
4. Е.А. Судакова Логопедические музыкально-игровые упражнения для дошкольников. СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.
5. Музыка, движение, фантазия! Методическое пособие для музыкальных руководителей/Авт.-сост. О.А. Вайнфельд. СПб «Детство-пресс», 2000г.
6. С.Железнов, Е. Железнова. Серия музыкальные обучалочки. Выпуски: «Сказочки-шумелки», «Гав и Мяу. Логоритмические песенки», «Золотые ворота. Подражательные песенки-игры»

### **Для реализации программы необходимы:**

- музыкальный центр;
- средства мультимедиа;
- народные музыкальные инструменты;
- реквизиты (обручи, гимнастические палки, коврики, платочки, флажки, фитболы).