Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Иргейская средняя общеобразовательная школа»

Утверждена приказом директора
МКОУ «Иргейская СОШ»
от 22.08.2023 г. № 171-од

Программа коррекционного курса
«Ритмика» 5-9 класс
по адаптированной основной общеобразовательнойпрограмме образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1)

Срок реализации программы 4 года

с. Иргей, 2023

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.

Цель коррекционного курса «Ритмика» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5-9 классов: исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи:

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

Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Личностные:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре другихнародов;
3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущнонеобходимом жизнеобеспечении;
4) овладение начальныминавыками адаптации и динамично изменяющемся иразвивающемся мире;
5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятиесоответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально

значимыхмотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разныхсоциальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

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

13) формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;

14) формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность;

15) оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо).

16) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

правильно сидеть или стоять во время урока; с помощью учителя, товарища включаться в учебную деятельность; понимать причины собственного успеха в учебной деятельности; владенить элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

Минимальный уровень:

представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение не сложных упражнений под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихаямузыка);

определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень**:**

выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;

развитие музыкальности (формирование музыкальноговосприятия, представления овыразительных средствах музыки);

развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; согласовыватьмузыку и движение;

самостоятельное выполнение комплексов упражнений;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышцтуловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег,ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правилпри выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

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 смалоконтрастными построениями; передавать в игровых и плясовых движениях различныенюансы 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.

Содержание коррекционного курса

Содержание программы предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала, от получения знаний, до применения их в повседневной жизни.

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 («паровозики»). Движениярук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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, протопывание 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 (имитация отряхивания воды с пальцев); 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 полупальцах. 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.

Тематическое планирование коррекционного курса

5 класс (34 часа).

№	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	7	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
2	Ритмико гимнастические упражнения	10	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях началои окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение
3	Упражнения с музыкальными инструментами	5	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмичнои чѐтко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на ¾ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты ; Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.

4	Игры под музыку	5	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться иприходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резке акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц,движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
5	Танцевальные упражнения	6	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); Выполняет 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. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка напятку.

6 **класс (34 часа).**

№	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	7	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
2	Ритмико гимнастические упражнения	10	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях началои окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение

3	Упражнения с музыкальными инструментами	5	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмичнои чѐтко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на ¾ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты ; Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
4	Игры под музыку	5	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться иприходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резке акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц,движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
5	Танцевальные упражнения	6	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); Выполняет 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. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.

7 класс (34 часа).

№	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	7	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.

2	Ритмико гимнастические упражнения	10	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях началои окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение
3	Упражнения с музыкальными инструментами	5	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмичнои чѐтко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на ¾ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты ; Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
4	Игры под музыку	5	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться иприходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резке акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц,движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
5	Танцевальные упражнения	7	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); Выполняет 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. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка напятку.

8 класс (34 часа).

№	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности

1	Упражнения на ориентировку в пространстве	7	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях,не мешая друг другу.
2	Ритмико гимнастические упражнения	10	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях началои окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение
3	Упражнения с музыкальными инструментами	5	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмичнои чѐтко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на ¾ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты ; Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
4	Игры под музыку	5	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться иприходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резке акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в

			движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
5	Танцевальные упражнения	7	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); Выполняет 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. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка напятку.

9 класс (34 часов).

№	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	7	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях,не мешая друг другу.
2	Ритмико гимнастические упражнения	10	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях началои окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение
3	Упражнения с музыкальными инструментами	5	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмичнои чѐтко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на ¾ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты ; Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
4	Игры под музыку	5	Учится 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. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резке акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц,движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.

5	Танцевальные упражнения	7	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); Выполняет 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. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка напятку.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ИРГЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ИРГЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
Дата: 2023.09.21 10:43:21 +08'00'