

Рассмотрено на заседании ПК
учителей- предметников
Протокол от 30.08.2023г.№ 1

Утверждено приказом от
31.08.2023г. №72

Рабочая программа коррекционного курса

« Ритмика» 3 класс

2023-2024 учебный год

Разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы
образования учащихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Дружинина Елена Николаевна, учитель

1 категория

Всего: 34 часов

I четверть: 8 часов.

II четверть: 8 часов.

III четверть: 10 часов.

IV четверть: 8 часов.

Пояснительная записка

В системе внеурочной деятельности проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социальноличностному развитию обучающихся с умственной отсталостью, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

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 умственно отсталых учащихся, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкальноритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками

Цель: развитие двигательной активности обучающегося с ОВЗ в процессе восприятия музыки. **Задачи:**

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

В 3 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- развитие восприятия музыки в исполнении педагога и аудиозаписи для формирования умений различать и опознавать музыку по темпу, плавности и силе звучания;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственной ориентировки и координации, четкости и точности движений;
- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец) в сочетании с игрой на детских музыкальных инструментах и декламацией песен под музыку;
- овладение различными формами движения через выполнение их под музыку (ходьба, бег, танцевальные упражнения и др.);
- развитие физической выносливости и силы мышц всего тела;
- развитие чувства ритма и выразительности движений;
- эстетическое и эмоциональное развитие обучающихся с ОВЗ через приобщение к музыке и танцам;
- коррекция познавательной сферы обучающихся с ОВЗ и совершенствование регуляции поведения и деятельности.

Учёт воспитательного потенциала уроков

Воспитательный потенциал предмета «Ритмика» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - обращение внимания на ярких деятелей физической культуры и спорта, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира в области физической культуры и спорта, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
 - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих подвижных и народных игр, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической

проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Содержание учебного предмета

Краткая характеристика содержания учебного предмета

Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Правильное исходное положение рук, ног, туловища.

Ходьба и бег по ориентирам.

Построение и перестроение.

Ориентировка в направлении движения вперед, назад, в круг, из круга.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.

2.1. Общеразвивающие упражнения.

2.2. Упражнения на координацию движений.

2.3. Упражнения на расслабление мышц.

Раздел 3. Музыкальные игры.

3.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.

3.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).

3.3. Музыкальные игры с предметами.

Раздел 4. Азбука хореографии 4.1.

Знакомство с танцевальными движениями.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Описание основных видов деятельности обучающихся
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	8	Выполняют правильное исходное положение по словесной инструкции педагога. Ходят и бегают с различным положением и движением рук и ног. Перестраиваются по направлениям движений вперед, назад, в круг, из круга, в колонны по двое, по трое. Двигаются по залу в разных направлениях.
2.	Ритмикогимнастические упражнения.	8	Выполняют наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозик), руками, кистью. Выполняют упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, кегли, кубики). Выполняют наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставляют правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Упражнения на степ платформах и мячах для фитнеса.

3.	Музыкальные игры.	6	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 речевыми сопровождением.
4.	Азбука хореографии	10	Выполняют элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек-движение с платочком), приседы, топатушки по показу и по словесной инструкции педагога. Исполняют притопы одной ногой и поочередно, выставляет ноги с носка на пятку, «ковырялочка».
5.	Контрольные упражнения	2	Приложение к программе.

1. 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 враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключивать с места на место.

2. Ритмико-гимнастические упражнения *Общеразвивающие упражнения:*

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.

Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).

Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть предметы перед собой и сбоку). Приседание 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, вставание на полупальцы.

Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений:

Перекрестное поднимание 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 рук отдельно каждой и обеими одновременно; провоять движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц:

Подняв руки в сторону и слегка наклонившись вперед, по сигналу 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). **3. Азбука хореографии**

Повторение элементов танца по программе. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, 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. Основные движения местных народных танцев. Русские народные танцы. **4. Игры под музыку**

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.

5. Контрольные упражнения

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит **личностным результатам**. Личностные результаты освоения программы включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

На уроках ритмики в 3 классе формируются следующие личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;
- сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях ритмикой;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных, музыкальных играх;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач музыкальной игры;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, музыкальным играм на занятиях ритмикой;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях ритмикой;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам при взаимодействии в различных видах деятельности;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельным занятиям ритмическими упражнениями под музыку, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. **Основные требования к умениям обучающихся предметных результатов:** Минимальный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне; □ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; □ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круги не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно 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;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Время проведения
1. РАЗДЕЛ Упражнения на ориентировку в пространстве			
1.	Техника безопасности и правила поведения на уроках ритмики. Правила приветствия и прощания /поклон/	1	05.09
2.	Понятия: исходное положение, основная стойка, круг, шеренга, колонна.	1	12.09
3.	Танцевальный шаг, шаг на полупальцах, легкий бег.	1	19.09
4.	Строевые упражнения с различным ритмическим заданием.	1	26.09
5.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка.	1	03.10
6.	Построение в круг из шеренги, цепочки.	1	10.10
7.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1	17.10
8.	Различные виды прыжков по прямой, со сменой направления, по ориентирам.	1	24.10
9.	Контрольные упражнения	1	07.11
2. РАЗДЕЛ Ритмико-гимнастические упражнения			
10.	Позиции рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно.	1	14.11
11.	Отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых ритмических рисунков.	1	21.11
12.	Упражнения с воображаемыми предметами. Прыжки с хлопками.	1	28.11
13.	Понятие: музыкальный темп (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро).	1	05.12
14.	Выполнение маршевых шагов под счет и под бубен.	1	12.12
15.	Реагирование движениями на музыку различного характера.	1	19.12

16.	Соответствие начала и конца движений с началом и концом звучания музыки.	1	26.12
17.	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение продвижением.	1	16.01
3. РАЗДЕЛ Азбука хореографии.			
18.	Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1	23.01
19.	Бег легкий, на полупальцах	1	30.01
20.	Прямой галоп.	1	06.02
21-22.	Русский танец, как часть национальной культуры.	2	13.02
23.	Постановка рук: на поясе в кулачках, скрещенные на груди.	1	20.02
24-25.	Танцевальный элемент русского танца: ковырялочка, присядка.	2	27.02
26.	Танцевальные упражнения парами.	1	05.03
27.	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружение, хлопки.	1	12.03
28.	Контрольные упражнения.	1	19.03
4. РАЗДЕЛ Игры под музыку			
29.	Игра с чередованием музыкальных фраз. Суставная гимнастика.	1	02.04
30.	Игра «Марионетки». Суставная гимнастика.	1	09.04
31.	Игра «Вальс, полька, марш». Дыхательная гимнастика.	1	16.04
32.	Игра «Музыкальный канон». Дыхательная гимнастика.	1	23.04
33.	Игра «Горелки», дыхательная гимнастика.	1	07.05
34.	Имитационные движения зверей.	1	21.05

Всего: 34 часа.