

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ОМС Управление образованием ПГО
МБОУ ПГО "СОШ № 16"

Приложение
к адаптированной основной образовательной
программе начального общего образования
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
Приказ от 31.08.2023 г. №192-Д

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Н.В. Калашникова

УТВЕРЖДЕНО
Директор Ю.С. Трушкова
Приказ от 31.08.2023 г. №192-Д

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса
«Ритмика»
для обучающихся 2-4 классов
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями, вариант 1)
(начальное общее образование)

Полевской городской округ, Свердловская область, 2023 г.

Адаптированная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» (коррекционно-развивающая область) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности, место в структуре плана внеурочной деятельности, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

Содержание обучения представлено темами, которые предлагаются для обязательного изучения в 3-4 классах коррекционно-развивающего обучения для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающихся на уровне начального общего образования.

Пояснительная записка

В системе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) курс «Ритмика» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Программа курса позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса. У обучающихся с легкой умственной отсталостью наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойных лирических мелодий, и плясовой, и маршевой музыки).

Обучающимся свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных пьес и песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям вообще. У детей с легкой умственной отсталостью нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика. Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а заторможенным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с умственной отсталостью является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма как их стержня.

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

Приоритетная цель программы:

- формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей посредством коррекции психических и физических недостатков, развития творческой самостоятельности через освоения двигательной деятельности.

Достижение цели изучения курса внеурочной деятельности определяется решением 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;

- формирование положительной мотивации.

Обучение носит 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 обучающихся, дополнительно поставлены следующие коррекционные задачи:

совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений;

- коррекция – развитие двигательной памяти;

- коррекция – развитие внимания;

- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);

- развитие пространственных представлений и ориентации;

- развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;

- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций:

- развитие умения сравнивать, анализировать;

- развитие умения выделять сходство и различие понятий.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

- развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;

- формирование умения преодолевать трудности;

- воспитание самостоятельности принятия решения;

- формирование устойчивой и адекватной самооценки;

- формирование умения анализировать свою деятельность.

Коррекция – развитие речи: развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия.

Специфические средства воздействия на обучающихся, 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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающихся за каждый год обучения на уровне начального общего образования.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Общее число часов для изучения курса – 102 часа: 2, 3 и в 4 классах по 34 часа (1 час в

неделю, 34 учебные недели).

Направление курса внеурочной деятельности: коррекционно-развивающая область.

Форма организации: практические занятия с использованием гимнастических ковриков, музыкального сопровождения, спортивного инвентаря, музыкального проигрывателя.

Содержание курса внеурочной деятельности (коррекционно-развивающая область)

2-4 классы

Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

- 1.1. Правильное исходное положение.
- 1.2. Ходьба и бег по ориентирам.
- 1.3. Построение и перестроение.
- 1.4. Ориентировка в направлении движений 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. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

- 3.1. Упражнения для кистей рук.
- 3.2. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах.
- 3.3. Игра на музыкальных (детских) инструментах.

Раздел 4. Музыкальные игры.

- 4.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.
- 4.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).
- 4.3. Музыкальные игры с предметами.
- 4.4. Игры с пением или речевым сопровождением.

Раздел 5. Танцевальные упражнения.

- 5.1. Знакомство с танцевальными движениями.
- 5.2. Разучивание детских танцев.

Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности (коррекционно-развивающая область) «Ритмика» на уровне начального общего образования.

В результате изучения курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Личностные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика».

- Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
- Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
- Принимать участие в творческой жизни коллектива.

Предметные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика»

Минимальный уровень:

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

Достаточный уровень:

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2-4 КЛАССЫ

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	7	http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf
2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	8	https://youtu.be/PJzvd pzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	7	https://youtu.be/PJzvd pzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
4.	Музыкальные игры.	4	
5.	Танцевальные упражнения.	8	
	Итого	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Упражнения на ориентировку в пространстве			
1.1	Введение. Что такое ритмика.	1	http://www.eurekatomsr.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf
1.2	Правильное исходное положение.	1	https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MV-M-001.HTM#\$p1
1.3	Ходьба и бег по ориентирам.	1	https://youtu.be/Tgl_sgg9WYE
1.4	Построение и перестроение.	1	https://youtu.be/Tgl_sgg9WYE
1.5	Построение и перестроение.	1	https://youtu.be/Tgl_sgg9WYE
1.6	Движение по залу в разных направлениях.	1	https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MV-M-001.HTM#\$p1
1.7	Перестроение в круг из шеренги.	2	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
Ритмико-гимнастические упражнения.			
2.1	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.	1	https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MV-M-001.HTM#\$p1
2.2	Общеразвивающие упражнения.	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8

2.3	Упражнения на координацию движений.	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
2.4	Наклоны, выпрямление и повороты головы.	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
2.5	Круговые движения плечами.	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
2.6	Упражнения на движения рук в разных направлениях без предметов.	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
2.7	Упражнения на движения рук в разных направлениях с предметами.	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
2.8	Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища.	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.			
3.1	Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	1	
3.2	Одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	1	
3.3	Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах.	1	
3.5	Игра на музыкальных детских инструментах.	1	
3.6	Упражнения для кистей рук.	1	
3.7	Игра на детских музыкальных детских инструментах.	1	
Музыкальные игры.			
4.1	Игра на металлофоне.	1	
4.2	Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах.	1	
4.3	Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	1	
4.4	Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	1	
Танцевальные упражнения.			
5.1	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1	
5.2	Передача в движениях игровых образов.	1	
5.3	Игры с пением и речевым сопровождением.	1	

5.4	Элементы русской пляски. Простой хороводный шаг.	1	
5.5	Исполнение притопов одной ногой и поочередно.	1	
5.6	Музыкальные игры с предметами.	1	
5.7	Разучивание детских танцев.	1	
5.8	Разучивание детских танцев.	1	
Общее количество часов по программе		34	

3 КЛАСС

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Упражнения на ориентировку в пространстве			
1.1	Введение. Что такое ритмика.	1	http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf
1.2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MV-M-001.HTM#\$p1
1.3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	https://youtu.be/Tg1_sgg9WYE
1.4	Ритмично исполняем различные мелодии.	1	https://youtu.be/Tg1_sgg9WYE
1.5	Ритмично исполняем различные мелодии.	1	https://youtu.be/Tg1_sgg9WYE
1.6	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MV-M-001.HTM#\$p1
1.7	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
Ритмико-гимнастические упражнения.			
2.1	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MV-M-001.HTM#\$p1
2.2	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8

2.3	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
2.4	Ритмические танцевальные комбинации	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
2.5	Ритмические танцевальные комбинации	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
2.6	Ритмические танцевальные комбинации	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
2.7	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
2.8	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.			
3.1	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	
3.2	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	
3.3	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	
3.5	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	
3.6	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
3.7	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
Музыкальные игры.			
4.1	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	
4.2	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	
4.3	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	
4.4	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	
Танцевальные упражнения.			
5.1	Постановка танцев	1	
5.2	Постановка танцев	1	

5.3	Постановка танцев	1	
5.4	Постановка танцев	1	
5.5	Постановка танцев	1	
5.6	Постановка танцев	1	
5.7	Постановка танцев	1	
5.8	Постановка танцев	1	
Общее количество часов по программе		34	

4 КЛАСС

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Упражнения на ориентировку в пространстве			
1.1	Введение. Что такое ритмика.	1	http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf
1.2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MV-M-001.HTM#\$p1
1.3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	https://youtu.be/Tg1_sgg9WYE
1.4	Ритмично исполняем различные мелодии.	1	https://youtu.be/Tg1_sgg9WYE
1.5	Ритмично исполняем различные мелодии.	1	https://youtu.be/Tg1_sgg9WYE
1.6	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MV-M-001.HTM#\$p1
1.7	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	2	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
Ритмико-гимнастические упражнения.			
2.1	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	https://psychlib.ru/mgppu/MMv/MV-M-001.HTM#\$p1
2.2	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
2.3	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8

2.4	Ритмические танцевальные комбинации	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
2.5	Ритмические танцевальные комбинации	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
2.6	Ритмические танцевальные комбинации	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
2.7	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
2.8	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.			
3.1	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	
3.2	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	
3.3	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	
3.5	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	
3.6	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
3.7	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
Музыкальные игры.			
4.1	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	
4.2	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	
4.3	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	
4.4	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	
Танцевальные упражнения.			
5.1	Постановка танцев	1	
5.2	Постановка танцев	1	
5.3	Постановка танцев	1	
5.4	Постановка танцев	1	
5.5	Постановка танцев	1	

5.6	Постановка танцев	1	
5.7	Постановка танцев	1	
5.8	Постановка танцев	1	
Общее количество часов по программе		34	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067707

Владелец Трушкова Юлия Сергеевна

Действителен с 13.03.2023 по 12.03.2024