## МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

#### Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

# МО Верхотурский МКОУ «КОРДЮКОВСКАЯ СОШ»

РАССМОТРЕНО На заседании

Педагогического совета

протокол № 111/2 – ОД от 01.09.2025 г.

СОГЛАСОВАНО зам. Директора по УВР

Смирнова М. А. протокол № 111/2 – ОД от 01.09.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО И.О. директора

Черноголова О. М. протокол № 111/2 – ОД от 01.09.2025 г.

# АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Ритмика»

для обучающихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1

Кордюково 2025 г.

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» для учащихся 2 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Федеральная адаптивная основная общеобразовательная программа с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Учебный план образовательной организации.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета.

<u>Цель предмета</u>: 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 моторики, пространственную ориентировку;
- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности, овладевать музыкально-ритмической деятельностью в разных её видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизация);
- овладеть 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, чёткости и точности движений;

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии, нормализация мышечного тонуса, снятия неестественного напряжения мышц;
- формировать правильную осанку;
- развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
- развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие обучающегося.

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

#### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

Преподавание ритмики в школе для обучающихся с ОВЗ обусловлено необходимостью осуществления коррекции нервно-психических процессов, поведения, личностных реакций, эмоционально-волевых качеств и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Ведущей ролью коррекционно-развивающего обучения данному предмету является не объем усвоенных знаний и умений, а гармоничное развитие личности умственно отсталого ребенка, дающее возможность реализации его способностей, подготовка ребенка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

#### Связь содержания программы с учебными предметами.

Во время занятий по ритмике дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. Содержание обучения направлено на развитие и корригирование координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, чтение, окружающий мир.

Программа содержит 5 разделов:

- 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
- 2. Ритмико-гимнастические упражнения.
- 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
- 4. Игры под музыку.
- 5. Танцевальные упражнения.

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

Основное содержание второго раздела составляют ритмикоспособствующие выработке необходимых гимнастические упражнения, навыков. В музыкально-двигательных раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей 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.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует привитию навыков четкого и выразительного исполнения движений элементов танца. К отдельных И 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, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

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.

В соответствии со спецификой региона дополнены следующие разделы: танцевальные упражнения: народные танцевальные традиции Урала.

## Особенности реализации программы.

Особенности методики преподавания предмета. Организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой для детей с умственной отсталостью обусловливаются структурой

нарушений детей данной категории, где присутствуют отклонения в психических функциях, эмоционально-волевой сфере, моторике. В связи с этим в занятия по ритмике включаются такие направления, как:

- о коррекция функций, психических где средствами ритмики осуществляется коррекция (его переключаемости, внимания устойчивости, распределения), (слуховой, зрительной), памяти воображения (воссоздающего, творческого), восприятия (слухового, пространственного, зрительного);
- о коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «языком выразительных движений», умением передавать различные эмоциональные состояния (радости, нежности, печали, удивления и т.д.), учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации, адекватного группового поведения;
- о коррекция моторной сферы, где ведется работа по развитию пластики тела, ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве, преодолению глобальных синкинезий;
- о развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с предметами и без них, с пением, с образными движениями.

Методы и формы обучения, используемые современные образовательные технологии. Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части, и могут быть следующими:

- о Словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка.
- Практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом.
- о Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов.
- Заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений.
- Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.
  Формы занятий:
- о ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- о логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
- о психогимнастика под музыку;

- о корригирующие игры с пением;
- о коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- о коммуникативные танцы;
- о хореографические этюды с предметами и без предметов;
- о элементы музицирования;
- о импровизация;
- о ритмический диктант;

Во время проведения занятий используются здоровьесберегающие технологии: (уровневая дифференциация и индивидуализация, системность, поэтапность, релаксация, рациональное дыхание, конкретные, доступные для выполнения задачи, соотношение статического и динамического компонента урока, рациональность использования оптимального времени урока (3-25-я мин.), размещение учащихся в зале с учетом их особенностей здоровья (нарушения зрения, осанки, рост), активность и работоспособность учащихся на разных этапах урока. интерес к теме или уроку, распределение психической и физической нагрузки, облегченная одежда, проветривание, влажная уборка.

Все разновидности форм разнопланово пронизаны идеей координации и коррекции. Они стимулируют развитие точности, ловкости, реакции, эмоций, мимики, воспитывают ансамблевую слаженность, а психогимнастические упражнения под музыку корригируют нагрузку на эмоции и двигательную активность детей, развивают самоконтроль, самооценку, способствуют своевременному переключению ребенка с одного вида деятельности на другой.

#### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебных недели.

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

В результате реализации программы внеурочной деятельности обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью:

#### Предметных результатов:

#### Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- о организованно строиться (быстро, точно);
- о сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

- о 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;
- о легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- о ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

## Достаточный уровень:

- о уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- о соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- о самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- о ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- о передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- о самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- о повторять любой ритм, заданный учителем;
- о задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

## 2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений.

Упражнения на расслабление мышц

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног.

## 3. Координация движений, регулируемых музыкой

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

#### 4. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

#### 5. Танцевальные упражнения

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

#### 6. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

## - познавательных учебных действий:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- о умение ставить и формулировать проблемы;
- о навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

## - регулятивных учебных действий:

- о использование речи для регуляции своего действия;
- о адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

## - коммуникативных учебных действий:

- о работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- о обращаться за помощью;

- о предлагать помощь и сотрудничество;
- о слушать собеседника;
- о договариваться и приходить к общему решению;
- о формулировать собственное мнение и позицию;
- о осуществлять взаимный контроль;
- о адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## 7. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п\п	Наименование раздела программы и тем урока	Количество часов	Дата проведения урока	
			планируемая	фактическая
		ы под музыку 7		
1	Вводный урок. Разнообразие	1		
	движений под музыку.			
2	Ритмические движения в	1		
	соответствии с характером			
	музыки.			
3	Виды ходьбы (бодрый,	1		
	спокойный, топающий).			
4	Отстукивание простых	1		
	ритмических рисунков в			
	ладоши, ногами.			
5	Несложные танцевальные	1		
	движения в композиции.			
6	Прямой и боковой галоп,	1		
	лёгкий бег.			
7	Имитационные движения	1		
	(зверей, птиц).			
	Ритмико-гимна	стические упра	жнения 6 ч	
8	Разучивание отдельных	1		
	танцевальных элементов.			
9	Согласованность	1		
	танцевальных движений под			
	музыку.			
10	Изменение направления,	1		
	формы ходьбы, бега, галопа.			
11	Изменение направления,	1		
	формы ходьбы, бега, галопа.			
12	Закрепление по теме «Ходьба в	1		
	различных направлениях».			
13	Виды музыкальных	1		
	инструментов.			
	Упражнения с детскими	музыкальнымі	и инструментами	7 ч.
14	Ритм в музыке.	1		
15	Исполнение ритма на детских	1		
	музыкальных инструментах.			
16	Формирование навыков	1		
	общения в детском коллективе.			

17	Ознакомление с танцем «	1					
1,	Полька».	_					
18	Разучивание отдельных	1					
10	элементов танца.	_					
19	Работа над отдельными	1					
	частями танца	_					
20	Работа над отдельными	1					
20	частями танца.	1					
Игры под музыку 7 ч							
21	Самостоятельное исполнение	1 1					
	танца под музыку.	_					
22	Повторение танцевальных	1					
	движений.	_					
23	Движения в парах – вынос	1					
	ноги на каблук, боковой галоп,						
	соскок.						
24	Движения в парах – вынос	1					
	ноги на каблук, соскок.						
25	Танцевальные упражнения в	1					
	сочетании с приставными						
	шагами и прыжками на одной						
	ноге – парные движения.						
26	Танцевальные упражнения.	1					
	Переход в танце по кругу с						
	речетивом.						
27	Пальчиковая гимнастика	1					
	(упражнения с детскими						
	музыкальными						
	инструментами.						
Танцевальные упражнения 6 ч							
28	Ритмико-гимнастические	1					
	упражнения под музыку.						
29	Темп и ритм.	1					
30	Ритмико-гимнастические	1					
	упражнения под музыку.						
31	Знакомство с танцем.	1					
32	Движение по линии танца.	1					
33	Движение по линии танца.	1					
34	Повторение пройденного	1					
	материала.						

## 8. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

# Программно-методические материалы:

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Москва « Просвещение» 2017.

Материально-техническое обеспечение:

- технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка);
- музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры),
- детские музыкальные инструменты: флейта, трещотки, колокольчик, треугольник, барабан, бубен, маракасы, кастаньеты, металлофоны ксилофоны; свистульки, деревянные ложки;
- дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты; дождики, шары, обручи.

## <u>Методическая литература:</u>

- 1. Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. Волгоград: Учитель, 2007.-111с.
- 2. Е.А. Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва "2002 г. Уроки ритмики в коррекционной школе 1 -4 класс Волгоград «Учитель» 2006 г.
- 3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000
- 4. Зарецкая Н.В., Роот З. Я. Танцы в детском саду.- М.: Айриспресс, 2003.-112с.
- 5. Коррекционная ритмика под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина Москва, 2007г. Музыкальная ритмика под ред. Т. А. Затямина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г.
- 6. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова Музыкальная ритмика: учебнометодическое пособие. М.: Издательство «Глобус», 2009

# Дополнительная литература для учителя и учащихся:

- 1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика.-СПб.; ЛОИРО, 2000. 220 с.
- 2. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. Ростов н/Д; Феникс, 2003.-224с.
- 3. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития: 2000.-112 с.
- 4. Михайлова М. А., Горбина Е. В. Поём, играем, танцуем дома и в саду.- Ярославль: «Академия развития», 1998.-240с.
- 5. Петрова Т. И., Сергеева Е. Л., Петрова Е. С. Театрализованные игры в детском саду.- М. : Издательство « Школьная Пресса», 2000.

6. Чурилова Э. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников: Программа и репертуар.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.- 160 с.

## Информационное обеспечение образовательного процесса

- Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики http://moi-sat.ru
- Сеть творческих учителей <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>
- Социальная сеть работников образования <a href="http://nsportal.ru/site/all/sites">http://nsportal.ru/site/all/sites</a>
- Учительский портал <a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
- Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru
- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» http://festival.1september
- Электронная библиотека учебников и методических материалов<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>