

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Нешкан»

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического
совета
протокол № 1
«29» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
С.А. Фомина /С.А. Фомина/
«29» августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «ЦО с. Нешкан»
С.М. Тонкова /С.М. Тонкова/
Приказ № 153 от
«29» августа 2019 г.

**Адаптированная рабочая программа
коррекционного курса «Ритмика»
для обучающегося с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

Нешкан
2019

1. 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 по коррекционному курсу «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей благодаря индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

У детей с легкой умственной отсталостью наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивостью на музыку (остается безучастными к звучанию и спокойных лирических мелодий, и плясовой и маршевой музыки). Детям свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных пьес и песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы, слабость интереса к окружающим предметом и явлениям вообще.

У детей нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика для возбудимых детей характерны двигательные беспокойства нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, заторможенным свойственно вялость, динамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психоморные нарушений у детей с умственной отсталостью является коррекционная ритмика, в которой ярко выражены единство музыки, движений и ритма как их стержня.

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

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 (интеллектуальными нарушениями).

Основные направления работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения,
- упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку; танцевальные упражнения.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

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.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»;

«Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

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 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 умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скванность 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.

3. МЕСТО КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебного плана МБОУ «ЦО с. Нешкан» на 2019-2020 учебный год на изучение коррекционного курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» отводится 2 часа в неделю, 66 часов в год.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Личностные результаты:

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

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

Обучающиеся с особыми образовательными потребностями к концу учебного года должны освоить коррекционного курса «ритмика» по минимальному уровню:

- находить свое место в строю и входить в зал под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки с помощью педагога;
- 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 и 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;
- и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный 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;
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- 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 с малокоонтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы 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 (хлопками или притопами).

5.СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

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 в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.

Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).

Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). 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. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Танцевальные упражнения

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.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Вводный урок. Построение в колонны по три.	1	-приветствует, знакомство, построение, разминка. Знает различные способы построений. Умеет строиться в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.
2.	Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круг	2	-организованно строиться (быстро, точно). - знает команды учителя. Умеет выполнять изученные движения рук и головы. ориентируется в пространстве.
3.	Чередование ходьбы с приседанием.	2	-ориентируется в пространстве класса. Знает названия частей тела. Умеет выполнять наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Согласует движения различных частей тела.
4.	Ходьба на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	2	-приветствует, строится. Шагает в различных ритмах и темпах. Знает слова, обозначающие характер и динамику музыки. Умеет выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой.
5.	Наклоны, повороты и круговые движения головы	1	Шагает в различных ритмах и темпах. Самостоятельно выбирает формы движения. Знает слова, обозначающие характер и динамику музыки. Умеет различать изменения в музыке и выразить их в движении.
6.	Движения рук в разных направлениях	2	Выделяет музыкальные фразы хлопками и притопами. Одновременно сгибает в кулак пальцы одной руки, и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Знать слова, обозначающие характер и динамику музыки. Умеет передавать в движении разницы в двухчастной музыке. Двигательные навыки.
7.	Перелезание через сцепленные руки, через палку	2	Знает команды учителя. Умеет выполнять различные виды ходьбы. Выполняют «копирования» движений учителя. Самостоятельно выбор формы движения
8.	Приседание с одновременным выставлением ноги	2	Знает слова, обозначающие направления движения частей тела. Умеет выполнять изученные ритмико-гимнастические упражнения. Двигательные навыки. Самостоятельно в выполнении заданий, вхождение в контакт .

9.	Круговые движения ступни.	2	Знает способы построений. Умеет строиться в колонну по два и перестраиваться в колонну по одному.
10.	Одновременное прихлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков.	2	Знает правую и левую ногу. Умеет выполнять общеразвивающие упражнения для ног. ориентируется в собственном теле.
11.	Упражнения на сложную координацию движений с предметами.	2	Шагает в различных ритмах и темпах. Знает упражнения на расслабление мышц. Умеет резко поднимать согнутые в колене ноги.. Следует предложенному плану и работает в общем темпе
12.	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	2	Выполняет элементарные танцевальные движения. Соотносит свои действия и их результаты с заданиями образцами, корректирует свою деятельность с учетом выявленных недостатков. Знает слова, обозначающие направления движения частей тела. Умеет выразительно исполнять в свободных плясках знакомых движений.
13.	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	2	Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами, корректирует свою деятельность с учетом выявленных недостатков. Самостоятельно создает музыкально двигательный образ. Знает слова песен. Умеет передавать в движениях игровые образы и содержание песен.
14.	Упражнения на выработку осанки.	2	Знает слова, обозначающие направления движения частей тела. Умеет выполнять изученные ритмико-гимнастические упражнения.
15.	Сгибание и разгибание кистей рук.	2	. Бег по залу в различных стилях и различных направлениях. Ориентируется в пространстве класса. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Знает команду «В круг стройся!». Умеет выполнять построение в круг из разных положений и новые упражнения для пальцев рук.
16.	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	2	Выполняет бег по залу в различных стилях и различных направлениях. Ориентируется в пространстве класса. Знает команды учителя. Умеет выполнять несложные задания с предметами во время ходьбы и бега.

17.	Разучивание несложных мелодий. 2	2	Исполняет несложные ритмические рисунки на бубне. Знает музыкальный инструмент – бубен. Умеет исполнять на нём несложные ритмические рисунки.
18.	Исполнение различных ритмов на барабане.	2	Исполняет несложные ритмические рисунки на бубне. Знает музыкальный инструмент – бубен. Умеет исполнять на нём несложные ритмические рисунки.
19.	Исполнение различных ритмов на бубне.	2	Знает направления движений. Умеет выполнять движения руками согласованно.
20.	Сжимание пальцев в кулак и разжимание.	2	Выполняет элементарные движения под музыку со сменой темпа, ритма. Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Знает слова песен. Умеет инсценировать доступные песни, используя изученные движения.
21.	Передача в движениях частей музыкального произведения.	2	Выполняет поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Знает различные виды бега. Умеет выполнять новые танцевальные движения.
22.	Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом.	2	Знает названия новых упражнений. Умеет выполнять новые танцевальные движения. Выполняет упражнений по образцу.
23.	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	2	Знает слова, обозначающие направления движения частей тела. Умеет выполнять изученные танцевальные упражнения.
24.	Передача в перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой	2	Выполняет разнообразные движения развернутого сюжета музыкального рассказа. руки. Знает правую и левую руку и ногу. Умеет выполнять разнообразные перекрестные движения рук и ног. Навык ориентировки в собственном теле
25.	Смена ролей в импровизации.	2	Знает слова, обозначающие темп музыки. Умеет менять темп движений в соответствии с изменением темпа музыки.
26.	Придумывание вариантов к играм и пляскам.	2	Умеет выполнять движения в заданном темпе после остановки музыки.
27.	Действия с воображаемыми предметами.	2	Выполняет элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг. Знает названия элементов русского танца. Умеет выполнять их

			под музыку по образцу..
28.	Шаг на носках, шаг польки.	2	Выполняет элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг. Знает названия элементов русского танца. Умеет выполнять их под музыку по образцу..
30.	Широкий, высокий бег.	2	Выполняет элементы русской пляски: руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх (для девочек). Знает названия элементов русского танца. Умеет выполнять их под музыку по образцу и самостоятельно. Танцевальные навыки.
31.	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием.	2	Знает названия танцевальных движений. Умеет выполнять движения парами.
32.	Движения парами: боковой галоп, поскоки.	2	Знает названия танцевальных движений. Умеет выполнять движения парами.
33.	Основные движения народных танцев.	2	Знает названия танцевальных движений. Умеет выполнять движения парами.
34.	Основные движения	2	Знает названия танцевальных движений. Умеет выполнять изученные танцевальные движения..
	Итого:	66	

7.ОПИСАНИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Учебно-методическое обеспечение
1.	Косицина М.А., Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. Москва. Гном. 2017
2.	Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. Москва. Просвещение. 2017
	Материально-техническое обеспечение
3.	Стол учителя-1
4.	Стул учителя-1
5.	Стол ученика-1
6.	Стул ученика-2
7.	Шкаф для литературы-1

8.	Тумба выкатная-1
9.	Компьютер, принтер-1, 1
10.	Музыкальный центр-1
11.	Классная доска с магнитами-1