



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С.ОМОЛОН БИЛИБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА»

«Рассмотрено»
26.08.2021 г.
Руководитель МО
Егошина Т.И. Егошина

«Согласовано»
Заместитель директора
по УМР
Андросова М.Н. Андросова

«Утверждено»
Директор МБОУ «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С.ОМОЛОН»
С.Г. Петрова
Приказ № 85 од от 27.08.2021 г



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционно-развивающей области
ритмика
основного общего образования
обучающихся с задержкой психического развития
7-8 классы

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Адаптированной образовательной программы образования обучающихся с ОВЗ МБОУ «ШИ с. Омолон»;
- Учебного плана обучающихся с ОВЗ задержкой психического развития (далее ЗПР) МБОУ «ШИ с. Омолон»;

Преподавание ритмики в МБОУ «ШИ с. Омолон» обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с задержкой психического развития средствами музыкально-ритмической деятельности.

Восприятие специально подобранной музыки не требует предварительной подготовки и доступно всем детям. Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка.

Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности. Музыкально-ритмические занятия имеют большое значение для детей с задержкой психического развития. Это связано с тем, что характерные для них особенности нервно-психического склада, эмоционально-волевая и личностная незрелость, своеобразие деятельности и поведения, особенности двигательной и психической сферы, хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребенка, свойственными ритмике.

На занятиях ритмики средствами музыки и специальных двигательных и психологических упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения.

Место предмета в учебном плане:

Занятия по данной программе проводятся в форме урока. На изучение предмета

«Ритмика» отводится в 7 - 8 классах 68 часов (2 часа в неделю). На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, только дифференцированный подход в обучении.

Программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программа определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся по адаптированной программе для детей с ОВЗ. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

Цель программы обучения:

создание условий для личностного развития обучающихся с ЗПР и коррекции отклонений в психическом и физическом развитии обучающихся с ЗПР, посредством воздействия специфическими средствами, свойственными ритмике.

Задачи курса:

1. овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, поскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.))
2. развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);

3. развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
4. развитие умственной деятельности, творческого воображения, памяти, формирование произвольного внимания, пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки;
5. развитие умения совместной коллективной деятельности;
6. воспитание самоорганизации и самодисциплины;
7. приобщение детей к музыке, совершенствование музыкально-эстетических чувств.

Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы детей с ЗПР на занятиях коррекционной ритмикой.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Музыкально - ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с ЗПР, построенного на сочетании музыки, движения и слова. Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

Физкультура. Формирование и совершенствование двигательных умений, воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Музыка и пение. Умение слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивать способность переживать содержание музыкального образа. Движения под музыку оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создает благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Межпредметные связи в учебном процессе обеспечивают лучшее понимание школьниками изучаемого материала.

Планируемые результаты реализации программы коррекционного курса "Ритмика"

Личностные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья.

• принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

• развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

• обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;

• планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;

• управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

• формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

• осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

• двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;

• ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;

• выполнять дыхательные упражнения;

• использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;

Содержание учебного предмета 7 класс (68 часов - 2 часа в неделю)

Программа содержит 4 раздела:

1. «Ритмико-гимнастические упражнения»;
2. «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»;
3. «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»;
4. «Танцевальные упражнения».

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притоков, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висащими руками и опущенной головой

(«петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Импровизация движений на музыкальные темы, 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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Содержание учебного предмета

8 класс (68 часов- 2 часа в неделю)

Программа **содержит 4 раздела:**

1. «Ритмико-гимнастические упражнения»;
2. «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»;
3. «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»;
4. «Танцевальные упражнения».

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося

цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Импровизация движений на музыкальные темы, 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, малоко́нтрастных 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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

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, малоко́нтрастных 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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Календарно – тематическое планирование 7 класс (68 часа)

№	Содержание	Количество часов	Примечание
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения Игры («Холодно-горячо») Упражнения с мячом	2	
2	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» Марш по периметру зала	2	
3	Ритмико-гимнастические упражнения Игра «Поехали – поехали» (повторение).	2	
4	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	2	
5	Ритмические упражнения с мячом.	2	
6	Ритмические упражнения с скакалкой.	2	
7	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	2	
8	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	2	
9	Упражнения на координацию движений.	2	
10	Игра «Соседи». Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	2	
11	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	2	
12	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	2	
13	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	2	
14	Танец. «Полька».	2	
15	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	2	
16	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	2	
17	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	2	
18	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	2	

19	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	2	
20	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	2	
21	Танец. «Травушка-муравушка».	2	
22	Танец. «Полька».	2	
23	Упражнения ритмической гимнастики. .С мячом.	2	
24	Упражнение на связь движений с музыкой.	2	
25	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	2	
26	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	2	
27	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.	2	
28	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	2	
29	Танцы. Круговой галоп.	2	
30	Танцы. Круговой галоп.	2	
31	Дыхательные и релаксирующие упражнения	2	
32	Упражнения на координацию движений	2	
33	Упражнения на поскоки	2	
34	Марш по периметру зала, отработка поворотов	2	
Всего		68	

Календарно – тематическое планирование 8 класс (68 часа)

№	Содержание	Количество часов	Примечание
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения Игры («Холодно-горячо») Упражнения с мячом	2	
2	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» Марш по периметру зала	2	

3	Ритмико-гимнастические упражнения Игра «Поехали – поехали» (повторение).	2	
4	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	2	
5	Ритмические упражнения с мячом.	2	
6	Ритмические упражнения с скакалкой.	2	
7	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	2	
8	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	2	
9	Упражнения на координацию движений.	2	
10	Игра «Соседи». Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	2	
11	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	2	
12	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	2	
13	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	2	
14	Танец. «Полька».	2	
15	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	2	
16	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	2	
17	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	2	
18	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	2	
19	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	2	
20	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	2	
21	Танец. «Травушка-муравушка».	2	
22	Танец. «Полька».	2	
23	Упражнения ритмической гимнастики. .С мячом.	2	
24	Упражнение на связь движений с музыкой.	2	

25	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	2	
26	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	2	
27	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скалкой.	2	
28	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	2	
29	Танцы. Круговой галоп.	2	
30	Танцы. Круговой галоп.	2	
31	Дыхательные и релаксирующие упражнения	2	
32	Упражнения на координацию движений	2	
33	Упражнения на прыжки	2	
34	Марш по периметру зала, отработка поворотов	2	
Всего		68	

