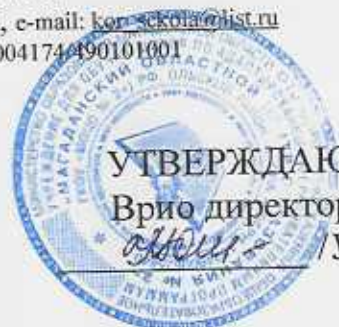


Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся по адаптированным образовательным программам  
«Магаданский областной центр образования № 2»

685910 Магаданская область, Ольский городской округ, пгт. Ола, ул. Ленина, дом  
№ 54 корп. «А»

тел. (8413 41)25955, e-mail: kor-skola@list.ru  
ИНН/КПП 4901004174/490101001



УТВЕРЖДАЮ  
Врио директора

*Уксуова М. Ю.* /Уксуова М. Ю./

## Адаптированная образовательная рабочая программа

Предметная область Коррекционно-развивающая  
Учебный предмет Ритмика  
Класс 3

Учитель: *Яук А.И.* Яук А.И.

Согласована  
Педагогический совет  
От 31.08.2023г. протокол № 1

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
*Уксуова М.Ю.* М.Ю. Уксуова

### **Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная рабочая программа по ритмике (далее – Рабочая программа) разработана для учащихся 3 класса Государственного казенного образовательного учреждения для обучающихся по адаптированным образовательным программам «Магаданский областной центр образования № 2». Программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы, под редакцией В.В.Воронковой (Москва "Просвещение" 2013 года).

Рабочая программа рассчитана на 33 часа, 1 час в неделю.

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

#### **Задачи:**

- общее развитие младших умственно отсталых школьников;
- исправление недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы;
- воспитание положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма);
- эстетическое воспитание.

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 с детскими музыкальными инструментами; игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

Содержание коррекционно-развивающей области для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлено следующими обязательными коррекционными курсами: «Развитие восприятия и воспроизведения устной речи» (индивидуальные занятия), «Социально-бытовая ориентировка» (фронтальные занятия), «Развитие познавательной сферы» (индивидуальные занятия).

Содержание коррекционно-развивающей области для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлено следующими обязательными коррекционными курсами: «Речевая практика», «Основы коммуникации», «Развитие деятельности по самообслуживанию», «Двигательная коррекция».

#### **Содержание программы**

Программа по ритмике состоит из 4 разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмико-гимнастические упражнения», «Игры под музыку», «Танцевальные упражнения». На каждом уроке осуществляется работа по всем 4 разделам программы в изложенной последовательности. Основная цель данных упражнений – научить детей с умственной отсталостью согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Основной вид контроля – точность и техничность исполнения основного комплекса упражнений.

#### **Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

1.1. Правильное исходное положение.

1.2. Ходьба и бег по ориентирам. Ориентироваться в пространстве зала, знать центр (середины) зала, собираться в середине и расходиться по всему залу (по сигналу).



1.3. Построение и перестроение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

1.4. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

### **Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.**

2.1. Общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Упражнения на выработку осанки.

2.2. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободно круговое движение рук. «Маятник».

2.3. Упражнения на расслабление мышц. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### **Раздел 3. Игры под музыку.**

3.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки. Быстро — медленно, бодро, свободно, подняв голову и не сутулясь, не шаркая ногами, маршировать под звучание марша, входить в зал, обходить его по периметру, останавливаться, затем по музыкальному сигналу опять начинать движение; выполнять движения не только по показу воспитателя, но и по словесной инструкции взрослого, а также самостоятельно.

3.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретных образов). Движения транспорта, людей, животных.

3.3. Музыкальные игры с предметами. Выполнять разные действия с предметами (передавать их друг другу, поднимать вверх, покачивать ими над головой, бросать и ловить мяч, поднимать вперед).

3.4. Игры с пением или речевым сопровождением. Развивать координацию, плавность, выразительность движений.

### **Раздел 4. Танцевальные упражнения.**

3.1. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами». Образовывать круг, сходиться в центре, затем отступить на место; ходить по кругу друг за другом ритмично, четко, взмахивая руками; бежать друг за другом легким шагом на носках без высокого подъема ног и высоко поднимая ноги; бежать друг за другом, выбрасывая ноги вперед (руки на поясе); двигаться по кругу приставными шагами, останавливаясь по сигналу; двигаться приставными шагами с приседаниями; ходить парами по кругу (свободную руку держать на поясе или держать в ней предмет, девочки держат край платья), следить за выразительностью движения; соблюдать расстояние между парами при движении парами; поднимать плавно руки вверх, в стороны, убирать их за спину, за голову, поворачивая кисти рук.

### **Планируемые результаты**

#### **Минимальный уровень**

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.
- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.

#### **Достаточный уровень**

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.
- выполнять плясовые движения по показу учителя;



- организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.

#### **Достаточный уровень**

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.
- выполнять плясовые движения по показу учителя;
- организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.

#### **Система оценки**

Так как учебный предмет «Ритмика» является коррекционным курсом и входит в состав элемента учебного плана «Коррекционно-развивающая область», он не подразумевает отметочного оценивания учащихся.

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом некоторые личностные результаты могут быть оценены исключительно качественно.

Результаты анализа должны быть представлены в следующей форме:

0 баллов - нет фиксируемой динамики;

1 балл - минимальная динамика;

2 балла - удовлетворительная динамика;

3 балла - значительная динамика.

Подобная оценка необходима для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции обучающегося. Результаты оценки личностных достижений заносятся в Индивидуальную программу сопровождения обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Оценка **предметных результатов** должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом.

При реализации данной программы используется три формы контроля: индивидуальный, подгрупповой, групповой. Который в свою очередь делится на типы: внешний контроль учителя за деятельностью учащегося, взаимоконтроль и самоконтроль учащихся. Контроль проводится вводный (в начале года), текущий и итоговый.

#### **Способы определения результативности:**

- тестирование в начале и конце учебного года.

#### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час	Дата
1	Введение. Что такое ритмика.	1	



2	Разучивание разминки.	1	
3	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	
4	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	
5	Элементы асимметричной гимнастики.	1	
6	Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы.	1	
7	Упражнения на развитие координации.	1	
8	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	
9	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	
10	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	
11	Музыкально-ритмические игры "Коршун и курица", "Магазин игрушек".	1	
12	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	
13	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1	
14	Перестроение для танцев. Рисунок танца.	1	
15	Позиции рук. Основные правила.	1	
16	Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	1	
17	Танец "Полька". Позиции в паре. Основные правила.	1	
18	Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис.	1	
19	Музыкально-ритмические игры "Коршун и курица", "Магазин игрушек".	1	
20	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	
21	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания.	1	
22	Отработка движений.	1	
23	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1	
24	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1	
25	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	
26	Музыкально-ритмические игры "Коршун и курица", "Магазин игрушек".	1	
27	Разучивание позиций рук и ног.	1	
28	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	1	
29	Гимнастические элементы.	1	
30	Ритмичные упражнения в различных комбинациях.	1	
31	Музыкально-ритмические игры "Коршун и курица", "Магазин игрушек".	1	
32	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	
33	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	1	
Итого:		33ч.	

### **Список литературы**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 класс под редакцией И.И.Воронковой. - М.: Просвещение, 2013.
2. Методическое пособие «Обучение учащихся I - IV классов вспомогательной школы». – М: « Просвещение», 2006.
3. Коррекционная ритмика. М.А. Касицына, И.Г. Бородина. - М.: Изд. ГНОМ и Д, 2007.
4. Агапова И.А., Давыдова М.А. Лучшие музыкальные игры для детей. – М.: ЛАДА, 2006.
5. Алексеева Е. П. Коллекция лучших физминуток для 1-4 классов. Методическое пособие. – М., Аркти, 2010.
6. Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры»: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.

### **Оборудование**

Записи детских песен, гимнастические предметы, музыкальный центр, обручи, гимнастические палки, коврики, платочки, флажки и пр.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386418

Владелец Павлова Наталья Владимировна

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025