

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Палтогская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»**

Принято на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2024 г.	Утверждаю директор МБОУ «Палтогская школа- интернат для обучающихся с ОВЗ» _____ Королева А.Н. Приказ №40 от 02.09.2024 г.
--	--

**Рабочая программа
коррекционно-развивающих занятий учителя-дефектолога
(по адаптированной основной общеобразовательной программе
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) 1 вариант
для 5-9 классов
по коррекционному курсу «Ритмика»**

Учитель-дефектолог: Королева А.А.

2024 г.

Пояснительная записка.

Федеральная адаптированная программа дефектологических коррекционно-развивающих занятий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по коррекционному курсу «Ритмика» предназначена для обучения обучающихся 5-9 классов (1 вариант).

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 г. № 28).
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. № 1599 «Об утверждении федерального образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

Программа по курсу «Ритмика» адаптирована и составлена для детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом уровня обученности школьников, их интеллектуальных, психофизических и возрастных особенностей, максимального развития познавательных интересов, индивидуально-дифференцированного подхода к обучающимся с ограниченными возможностями здоровья. В целях максимального коррекционного воздействия, развития и формирования обще учебных

навыков по предмету, в учебном процессе создаются специальные условия обучения детей с ограниченными возможностями здоровья: развитие безбарьерной среды жизнедеятельности и учебной деятельности; использование специальных учебных и дидактических пособий; соблюдение допустимого уровня нагрузки; инновационные коррекционные психолого-педагогические методики и технологии, способствующие реализации данной программы.

Целью данной программы является использование процесса обучения ритмики создание условий для социальной адаптации обучающихся путем повышения их правовой и этической грамотности, создающей основу для безболезненной интеграции в современное общество.

Специальные средства воздействия на обучающихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию обучающихся, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

С учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности обучающихся с интеллектуальными нарушениями **основными задачами** ритмики являются:

- обучение школьников умению применять в практической деятельности и повседневной жизни полученные знания и умения;
- оздоровление детского организма через определенные тренировочные упражнения, дающие общеразвивающий и общеукрепляющий эффект физического и психического совершенствования;
- обучение навыкам овладения школой движений;
- развитие координационных способностей (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы,

согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости);

- содействовать развитию у обучающихся внимания, памяти, мышления, пространственных и временных ориентировок, воспитывать чувства товарищества, навыки культурного поведения, дисциплины.

Объём времени, отводимого на освоение коррекционного курса «Ритмика» – 1 час в неделю, всего – 34 часа в год.

Содержание коррекционного курса «Ритмика»

Содержание уроков ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простых музыкальных инструментах.

Программа содержит **5 разделов**, на каждый из которых отводится определенное количество часов:

1. «Упражнения на ориентировку в пространстве» - 4 часа.
2. «Ритмико-гимнастические упражнения» - 11 часов.
3. «Упражнения с детскими музыкальными инструментами» - 3 часа.
4. «Игры под музыку» - 3 часа.
5. «Танцевальные упражнения» - 13 часов.

Упражнения под музыку – ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданным направлением, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами. Осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер и не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как: мышление, восприятие, память.

Упражнения с предметами (обручами, мячами, лентами, шарами и т.д.) развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения на ориентировку в пространстве – перестроение из колонны по одному в колонну по два, перестроение в шахматном порядке, перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их, перестроение из простых и концентрических кругов в «звездочки», и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из углов в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений, с использованием лент, обручей, скакалок.

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 из положения стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Возможные сочетания движений ног: выставление вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних, внешних сторонах стоп.

Упражнения на выработку осанки, на коррекцию 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 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 корточках с опущенной головой и руками, постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающего цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами – круговые движения кистью рук (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца к остальным. Движение кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром с постепенным ускорением, с резким изменением темпа плавности движений. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни, определение по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку – упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента. Темповых и динамических изменений в музыке.

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. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения – исполнение элементов плясок, танцев. Упражнения на различие элементов народных танцев: шаг кадрили – три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинистый бег. Подскоки с продвижением назад спиной. Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу пальцах. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски:

- Круговой галоп. Венгерская народная мелодия.
- Кадриль. Русская народная мелодия.
- Бульба. Белорусская народная мелодия.
- Узбекский танец. Музыка Р. Триэдра.
- Грузинский танец «Лезгинка».

Сведения о планируемых результатах освоения программы.

В результате изучения курса ритмики, обучающиеся должны знать:

- способы и особенности движений, передвижений;
- основные сведения о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении ритмических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- основы личной гигиены, режима дня, влияния разнообразных ритмических движений, физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- причины травматизма на занятиях ритмики.

В результате изучения курса ритмики обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических, ритмических упражнений на развитие координации, гибкости, скорости, силы;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий ритмикой;
- правильно и быстро находить темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движениях ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- четко и организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых танцев.

Календарно - тематическое планирование «Ритмика» для 5-9 классов (34 часа в год).

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Упражнения с мячом скакалкой. Построение и перестроение.	1
2	Разучивание элементов танцевальной разминки. Наклоны, повороты головы, движения плечами. Упражнение на выработку осанки	1
3	Разучивание танцевальной разминки. Движения рук в разных направлениях. Приседания. Упражнения с мячом	1

4	Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук. Упражнение на выработку осанки	1
5	Повторение ритмической разминки. Упражнение «Буратино» шаги по диагонали. Крестный шаг	1
6	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Танцевальное движение «галоп»	1
7	Повторение танцевальной разминки. Элементы русской пляски. Кружение парами, хороводы в кругу	1
8	Выполнение танцевальной разминки, танцевальные движения. Элементы русской пляски. Пляски с притопами	1
9	Танцевальные движения, игры под музыку. Элементы русской пляски	1
10	Разучивание комплекса упражнений под музыку. Движения «плечики», «чунга-чанга»	1
11	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Выпады, наклоны в сторону. Закрепление комплекса упражнений под музыку	1
12	Упражнения на общее развитие. Наклоны, повороты туловища с предметами. Упражнения со скакалкой	1
13	Повторение комплекса упражнений под музыку, танцевальные движения. Упражнения на расслабления мышц.	1
14	Упражнения с шарами. Музыкальная игра «Праздник». Элементы танца «Менуэт».	1
15	Упражнения в партере, танцевальная импровизация. Повторение комплекса упражнений под музыку. Элементы танца «Менуэт».	1
16	Итоговое занятие. Повторение танцевальных комбинаций.	1
17	Элементы комплекса общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бубном	1
18	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения на расслабления мышц.	1
19	Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения. Выполнение комплекса ОРУ	1
20	Упражнение на координацию движений. Выполнение ОРУ.	1
21	Разучивание народных танцев. Упражнения со скакалкой	1
22	Разучивание народных танцев. Упражнения с мячом	1
23	Разучивание народных танцев	1
24	Упражнения с предметами (с мячом, гимнастической палкой, лентой).	1
25	Упражнения на ориентировку в пространстве. Повторение танцевальных комбинаций.	1
26	Разучивание элементов комплекса ритмико-гимнастических общеразвивающих упражнений. Упражнения со скакалкой	1
27	Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения под музыку. Разучивание комплекса ритмико-гимнастических общеразвивающих упражнений.	1
28	Выполнение комплекса ритмико-гимнастических общеразвивающих упражнений. Упражнения с мячом.	1
29	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1
30	Упражнения со скакалкой	1

31	Упражнения на ориентировку в пространстве. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1
32	Разучивание музыкальной игры «Мячики». Упражнения с мячом	1
33	Музыкальные игры. Упражнения на релаксацию	1
34	Повторение комплекса ритмико-гимнастических общеразвивающих упражнений. Подведение итогов	1