

Тамбовское областное государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению педагогическим советом  
Протокол от 27.08.2024 № 1

Утверждена  
приказом от 02.09.2024 № 209-о

**Рабочая программа  
по предмету  
«Коррекционно – развивающие занятия»  
(ритмика)  
для обучающихся 8 класса  
с расстройствами аутистического спектра  
с умственной отсталостью  
(вариант 1)**

**Составитель:**  
учитель Михеева И.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (далее – Стандарт), с учетом адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра с УО (далее – АООП образования обучающихся с РАС с УО) ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения».

Курс «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область учебного плана.

Преподавание ритмики в коррекционном образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Занятия ритмикой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На занятиях по ритмике развиваются координация движений, общая, мелкая моторика. Обучающиеся учатся видеть красивое, эмоционально воспринимать его. Благоприятно на них воздействует музыка (грустная, веселая). На занятиях ритмикой развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, элементы танца, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

Ритмика – это вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Занятия ритмикой включают в себя элементы танца, художественной гимнастики, лечебной физкультуры и общей физической подготовки, а также элементы пластики, сюжетно-игровые занятия. В программу включены упражнения, способствующие развитию слуха и музыкальных способностей, логопедические упражнения и упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата. Занятия ритмикой способствуют развитию основных психологических функций детей (память, внимание, мышление, речь и воображение) и создают ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, даёт детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию.

Подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы помочь раскрыть его творческие таланты, научить общаться, выражать себя, чувствовать себя уверенно в жизни, повысить способность адаптации к различным жизненным изменениям. Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, пластичность и координацию, способность

выражать чувства и эмоции через танец. В процессе обучающиеся также учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку. Танцевальные движения способствуют развитию фантазии детей и способности к импровизации.

### **Цель курса:**

необходимость осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- формирование временных, пространственных представлений, исправление недостатков физического развития;
- развитие познавательной деятельности и общего развития обучающихся.

#### **Личностные:**

- воспитание положительных качеств личности: настойчивость, самостоятельность, любознательность, дисциплинированность, дружелюбие, коллективизм;
- воспитание единого комплекса физических и духовных качеств;
- обучение танцевальному этикету и формированию умений переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- творческое развитие, воспитание культуры эмоций.

#### **Коррекционные:**

- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки обучающихся, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного, воспитать культуру движения;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

## **Нормативная база**

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
3. Учебным планом;
4. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
5. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Минпросвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1026.

## **Сведения о примерной программе**

Рабочая программа составлена на основе примерной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2011.

## **Обоснование выбора программы**

Программа под ред. В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы» выбрана в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта, примерной программы основного общего образования по ритмике, рекомендована Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования РФ в полном объеме соответствует образовательным целям школы-интерната. Программа построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности; способствует формированию ключевых компетенций, обучающихся; обеспечивает условия для реализации практической направленности, учитывает возрастную психологию обучающихся, имеющих умственную отсталость

## **Внесённые изменения**

С учетом данных особенностей детей с РАС с УО в легкой форме (вариант 1) в рабочую программу внесены некоторые изменения:

- темы, наиболее вызывающие трудности в усвоении, даются ознакомительно: «Подвижные музыкально - ритмические и речевые игры», «Упражнения на сложную координацию движений с предметами»;
- увеличено количество часов на раздел «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- уменьшено количество часов на раздел «Танцевальные упражнения»

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения календарного учебного графика, сроков каникул, выпадение уроков на праздничные дни и дни здоровья. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

## **Место и роль учебного предмета**

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Коррекционно – развивающие занятия (ритмика)» в 8 классе выделяется 1 час в неделю, 34 часа в год.

## **Формы организации образовательного процесса**

Основной формой обучения является урок. Виды уроков различны:

- урок сообщения новых знаний (урок первоначального изучения материала);
- урок формирования и закрепления знаний и умений (практический урок);
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок.

Применяются фрагменты кино (видео,DVD),музыкальные фрагменты.

## **Технологии обучения**

Исходя из уровня подготовки обучающихся, используются следующие технологии:

- коррекционно - развивающего обучения;
- дифференцированного и индивидуального обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые.

Учебные игры – эффективное средство активизации познавательной деятельности обучающихся. В процессе игры постоянно создаются ситуации, требующие немедленного самостоятельного решения, инициативы, развития мышления.

### **Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся**

- ценностно - смысловые;
- общекультурные;
- учебно - познавательные;
- информационные;
- коммуникативные;
- социально - трудовые.

### **Виды и формы контроля**

Основными видами и формами контроля обучающихся являются: выполнение заданий на соответствие.

### **Планируемый уровень подготовки выпускников**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях по ритмике направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

#### **Предметными результатами по ритмике являются:**

- формирование первоначальных представлений о значении занятий «Ритмики» для укрепления здоровья человека (физического, социального

и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

## **Содержание рабочей программы**

### **Упражнения на ориентировку в пространстве – 11 часов**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

### **Ритмико – гимнастические упражнения – 12 часов**

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.

Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки

как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

### **Игры под музыку – 6 часов**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.

Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам.

Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

### **Танцевальные упражнения – 5 часов**

Повторение элементов танца. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.



<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>
Упражнения на ориентировку в пространстве	11
Ритмико-гимнастические упражнения.	12
Игры под музыку	6
Танцевальные упражнения	5
Итого:	34

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях по курсу «Ритмика» в 8 классе направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

#### **Предметные результаты:**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения на уроках ритмики;
- понятия: музыка, громко-тихо, медленно-быстро, круг, хоровод,
- элементы изученных плясовых и игровых упражнений;
- основные движения русских народных танцев.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- готовиться к занятиям;
- ориентироваться в пространстве: строиться в колонну по одному, перестраиваться в колонны по два и три, из одного круга в два;
- ходить шагом, не мешая друг другу;

- выполнять несложные ритмико-гимнастические упражнения: наклоны, повороты, круговые движения, приседания, поднятие на носках и др.;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- выполнять танцевальные упражнения: шаг на носках, шаг польки, приставные шаги с приседанием и полуприседанием, двигаться парами.

## **Литература и средства обучения**

### **Основная литература**

1. Примерная программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2011.

### **Дополнительная литература**

1. Кузнецова О.Л. «Психологические аспекты физической реабилитации детей с нарушениями опорно- двигательного аппарата» Абакан Издательство Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова 2004 г.
2. . Чибрикова-Луговская А.Е. «Ритмика» Москва «Дрофа» 2001 г.
3. Галеева О.А. Авторская педагогическая разработка (адаптационная программа) «Ритмическая гимнастика для учащихся 5-9 классов» г.Усть-Илимск 2014 год..
4. Васильева Т.к. Секрет танца.- М.-2008
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Л.: Искусство 2009г.

### Материальные средства:

- учебный кабинет, актовый зал;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Введение. Что такое ритмика.	1		
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1		
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1		
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.			
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1		
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1		
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1		
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1		
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1		
10	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1		
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1		
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1		
13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1		

14	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
15	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1		
16	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1		
17	Танцевальный элемент «Марш».	1		
18	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	1		
19	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1		
20- 21	Русский народный танец «Полька».	2		
22- 23	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гарможка».	2		
24	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1		
25- 26	Бальный танец «Вальс».	2		
27	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1		
28- 29	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	2		
30- 31	Гимнастика	2		
32	Упражнения на расслабление мышц.	1		
33-	Игровые двигательные упражнения с	2		

34	предметами.			
----	-------------	--	--	--