

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тверской области**

**Отдел образования Администрации Андреапольского МО**

**МОУ АСОШ № 2**

Рассмотрено на заседании МО  
протокол №1  
от 29 августа 2024 г.

Принято на заседании  
методического совета  
протокол № 1  
от 29 августа 2024 г.

Утверждаю  
Директор МОУ АСОШ № 2:  
А.Ю. Чистовский  
Приказ № 43 от 29.08.2024г.



Адаптированная рабочая программа  
коррекционного курса "Ритмика"  
для 5-7 класса  
основного общего образования

г. Андреаполь 2024

## Пояснительная записка

Преподавание ритмики, хореографии и танца в коррекционной школе VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции нервно-психических процессов, поведения, личностных реакций, эмоционально-волевых качеств и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике и хореографии, способствуют общему развитию школьников, преодолевают отклонения, исправляют недостатки общей и речевой моторики, расширяют кругозор учащихся, их социально-бытовые ориентировки, корригируют познавательные психические функции (восприятие, память, внимание, мышление, воображение), воспитывают положительные качества личности (дружелюбие, коллективизм, дисциплинированность), активизируют творческие способности, способствуют эстетическому воспитанию.

### Цель программы обучения:

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

Задачи	5-7 класс
Обучающие	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ ознакомление детей с элементами танцев, обучение детей ритмичным упражнениям;</li><li>➤ способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание.</li></ul>
Развивающие	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ формирование осанки;</li><li>➤ развитие гибкости, координации движений, ловкости;</li><li>➤ развивать чувство ритма;</li><li>➤ развивать у учащихся художественный вкус, музыкальный слух;</li><li>➤ развивать танцевальные способности;</li><li>➤ развивать навык соотнесения движений с музыкой.</li></ul>
Воспитывающие	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ привитие интереса к регулярным занятиям;</li><li>➤ воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости.</li></ul>
Коррекционные	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию.</li></ul>

### **Актуальность и перспективность коррекционного курса.**

Данная программа ориентирована на работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья, независимо от наличия у них специальных физических данных, хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца с целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение народных танцев, воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу включены упражнения и движения классического, народного танцев. Данные упражнения обеспечивают формирование осанки обучающихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивают физические данные, координацию движений, тренируют дыхание, воспитывают эмоции, вырабатывают навык ориентации в пространстве.

### **Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия**

Программа рассчитана на детей с 5-7 класс, на обучающихся с разной физической подготовкой.

Занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 мин). На изучение предмета «Ритмика» отводится в 5 классе 34 часа (1 час в неделю); в 6 классе 34 часа (1 час в неделю); в 7 классе 34 часа (1 час в неделю).

Направление деятельности: общекультурное, спортивно – оздоровительное.

### **Формы и методы работы.**

Основная форма работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребёнка.

*Занятия включают чередование различных видов деятельности:* музыкально-ритмические упражнения, слушание музыки, тренировочные упражнения, упражнения на пластику, гимнастика, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей.

## **РАЗМИНКА**

Проводится на каждом занятии, под современную популярную музыку, что создаёт благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

**Задача:** развитие координации, памяти и внимания, умение «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Общая продолжительность 6-8 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

## **Методы и методические приёмы.**

Применяются традиционные методы: беседа, наглядное восприятие и практические методы.

*Метод использования слова* - универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

*Методы наглядного восприятия* способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы курса, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

*Практические методы* основаны на активной деятельности самих обучающихся.

*Метод целостного освоения* упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений.

*Ступенчатый метод* широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

### **Особенность построения курса.**

Коррекционная направленность программы состоит в том, что обучающимся предоставляется возможность удовлетворить свои интересы, реализовать потребности, проявить способности, оценить самого себя и быть оценённым другими.

Программа ориентирована на формирование у ребёнка чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья

### **Ожидаемые результаты**

**В конце 1 года изучения** дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значительность в коллективе, должны

#### знать:

- позиции рук и ног;
- названия классических движений;
- знать следующие движения: припадание, боковой шаг, шаг с притопом, «ковырялочку»

#### уметь:

- выполнять и соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- передать характер марша в шаге.

**В конце 2 года изучения** обучающиеся должны закрепить знания 1 года изучения, почувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны

#### знать:

- названия классических движений нового экзерсиса;
- значение слов ритм, акцент, темп;
- закрепить знания и навыки: положение «стоя боком к станку», держась одной рукой;
- ученики должны различать особенности медленных хороводных и быстрых плясовых ритмов, русских танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.

#### уметь:

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- уметь правильно исполнить движения в танце;

**В конце 3 года изучения** обучающиеся должны

#### знать:

- закрепить основные навыки танцевальной азбуки, используя разученные движения, соединяя их выразительной и изобразительной пластикой;
- знать подготовительное движение рук, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию;
- знать положение стопы, колена, бедра – открытое, закрытое.

#### уметь:

- выразительно исполнять танцевальные композиции;

- уметь исполнить простейшие дроби русского танца;
- уметь станцевать простейший русский танец.
- 

№ раздела	Тема занятия	Классы		
		Часы		
		5	6	7
1.	<i>Вводное занятие. Правила техники безопасности</i>	1	1	1
2.	<i>Ритмика, элементы музыкальной грамоты</i>	2	2	2
3.	<i>Танцевальная азбука</i>	6	6	5
4.	<i>Танец</i>	5	5	6
5.	<i>Гимнастические упражнения</i>	6	6	6
	<i>Творческая деятельность</i>	3	3	3
	<i>Постановочная и репетиционная работа</i>	11	11	11
<b>Итого</b>		34	34	34

**Перечень оборудования и наглядных пособий:**

- обручи; ленты; мячи; магнитофон.

**Используемая литература**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» (М.: ТЦ Сфера, 2009)
  2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.-П., 2000)
  3. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы» (М.: ВАКО, 2007)
  4. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В.Калинина (Волгоград: Учитель, 2008)
  5. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы» (М.: ВАКО, 2009)
- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» (М., 2008)