

Приложение к п.3.1. АООП УО  
утвержденной приказом директора  
МКОУ «СОШ № 3 Г. Алзамай»  
от 25.08.2023 № 215-од

**Рабочая программа**  
**коррекционно-развивающего курса «Ритмика»**  
**для освоения ФАООП УО (вариант 1)**  
**срок реализации: 1 год**

2023 г.  
(год разработки)

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Ритмика и танец» составлена на основе требований к результатам освоения основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 и реализуется во взаимосвязи с Рабочей программой воспитания.

## **I. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА**

### **Вводное занятие (1 час)**

Техника безопасности на занятиях ритмикой

### **Упражнения на ориентировку в пространстве (4 часа)**

- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.
- Построение 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 угла в угол.
- Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.
- Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

### **Ритмико- гимнастические упражнения (13 часов)**

*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 поясе. 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 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 притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнение 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).

### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами (2 часа).**

- 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.

#### **Игры под музыку (8 часов)**

- 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.

#### **Танцевальные упражнения (6 часов)**

- Исполнение элементов плясок и танцев, разученных ранее.
- Упражнения на различение элементов народных танцев.
- Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.
- Пружинящий бег.
- Поскоки с продвижением назад (спиной).
- Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.
- Разучивание народных танцев.

#### *Танцы и пляски:*

- Круговой галоп.
- Венгерская народная мелодия.
- Кадриль.
- Русская народная мелодия.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА**

### **Личностные результаты:**

- Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;  
Проявлять быстроту и ловкость во время занятий;
- Управлять эмоциями в процессе деятельности;
- Освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.
- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях.
- Владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- Проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты:**

У обучающегося будут сформированы:

- Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их на занятиях физическими упражнениями, выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями, формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Минимальный уровень:**

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев

### **Достаточный уровень:**

- Выполнять упражнения на ориентировку в пространстве.
- Выполнять ритмико-гимнастические упражнения.
- Играть под музыку.
- Выполнять танцевальные упражнения.
- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

## **III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Раздел (тема)	Количество часов	Теория	Практика

1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	4	В процес се заняти й	4
3.	Ритмико-гимнастические упражнения.	13		13
4.	Игры под музыку.	8		8
5.	Танцевальные упражнения.	6		6
6.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	2		2
	Итого	34	1	33