

**МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «26» 08 2025 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ДООЦ»
Ю.Е.Кузнецов
Приказ № 1 от «26» 08 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «РИТМИКА»**

Направленность: художественная
Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Бурова Владлена Борисовна

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Ритмика» для детей с ОВЗ разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в РФ";

1. - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО).

- требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения

- примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования (далее ПрАООП) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ «Болгарская школа-интернат для детей с ОВЗ»;

- с программой Воронковой В.В. «Программы 1-4 классов», Просвещение 2020г.

Рабочая программа является коррекционной для обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым обеспечивая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Программа соответствует по отношению к ФГОС АООП.

Цель:

Коррекционная работа представляет собой систему психолого-педагогических и медицинских средств, направленных на преодоление и/или ослабление недостатков в психическом и физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью. В соответствии с требованиями ФГОС для умственно отсталых обучающихся целью программы коррекционной работы является создание системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения процесса освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью, позволяющего учитывать их особые образовательные потребности на основе осуществления индивидуального дифференцированного подхода в образовательном процессе.

Задачи:

1. Выявление особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью, обусловленных структурой и глубиной имеющихся у них нарушений, недостатками в физическом и психическом развитии;
2. Осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);

3. Разработка и реализация индивидуальных учебных планов организация индивидуальных и групповых занятий для детей с учетом индивидуальных и типологических особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся;
4. Реализация системы мероприятий по социальной адаптации умственно отсталых детей;
5. Оказание родителям (законным представителям) умственно отсталых детей консультативной и методической помощи по медицинским, социальным, правовыми другим вопросам, связанным с их воспитанием и обучением.

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 на координацию движений, упражнения на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

Предмет «Ритмика» является дополнительным занятием развития школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование гармоничной культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях ритмикой и физической культурой, разностороннюю подготовленность.

2. Общая характеристика

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 уроках развиваются координация движений, общая, мелкая моторики. Дети 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. Она доступна и детям с ОВЗ и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка. Занятия ритмикой включают в себя элементы танца,

художественной гимнастики, лечебной физкультуры и общей физической подготовки, а также элементы пластики, йоги и 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 дети также учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку. Танцевальные движения способствуют развитию фантазии детей и способности к импровизации.

Программа реализуется на основе программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (подготовительный класс) В.В. Воронковой 1-4 классы – издательство «Просвещение» 2004г.

Программа рассчитана на один год, занятия 6 часов в неделю (3 раза по 2 урока, перемена 10 минут).
Форма проведения: групповая.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Игроритмика	20
3	Игροгимнастика (игровой стрейчинг, игропластика)	40
4	Игротанцы (хореографические упражнения; танцевально-ритмическая гимнастика)	62
5	Оздоровительная гимнастика (упражнения с элементами йоги; пальчиковая гимнастика; игровой самомассаж; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения для профилактики плоскостопия).	60
6	Музыкально-подвижные игры (игры с пением и речевым сопровождением; сюжетно-игровые занятия).	24
7	Итоговый урок.	2
ИТОГО:		210

3. Описание места в учебном плане

Федеральный государственный образовательный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации (вариант 1) предусматривает обязательное внеурочное изучение предмета коррекционно-развивающей области «Ритмика». На каждый раздел отводится определенное количество часов, указанных в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться), на незначительное количество часов, т.к. воспитанники представляют собой разнородную группу детей по сложности дефекта.

На изучение программы «Ритмика» отводится 6 ч в неделю (всего 210 ч).

4. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения коррекционной подготовки и система оценок

Система оценки достижения возможных результатов освоения программы обеспечивает связь между требованиями стандарта и образовательным процессом. Она адекватно отражает требования стандарта, передает специфику образовательного процесса и соответствует возможностям обучающихся. *Целью* оценочной деятельности является установление динамики развития обучающихся по итогам четвертей и учебного года в целом.

Освоение программы по предмету «Ритмика» обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают:

- 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 жизненном обеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации принятыми ритуалами социального взаимодействия
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения предмета адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. **Достаточный уровень** освоения предметных результатов рассматривается как повышенный, и не является обязательным для всех обучающихся. **Минимальный уровень** является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Система оценки результатов включает целостную характеристику выполнения обучающимися целей и задач программы, отражающую взаимодействие следующих компонентов образования:

- что обучающийся должен знать и уметь на данной ступени обучения;
- что из полученных знаний он может и должен применять на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Для оценки достижения возможных предметных результатов освоения программы используется технология тестовых заданий. Задания разрабатываются дифференцированно с учетом особых образовательных потребностей. Вариативность заданий заключается в варьировании сложности и объема стимулирующего материала, способа предъявления, объема помощи при выполнении задания. Основой оценки служит анализ качества выполнения тестовых заданий. Оценка достижений предметных результатов производится путем установления среднего арифметического из двух оценок – знаний (что знает) и практики (что умеет). В спорных случаях приоритетной является оценка за практические учебные умения. Оценка достижений предметных результатов по **практической составляющей** производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

- 0 – не выполняет, помощь не принимает.
- 1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
- 2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
- 3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
- 4 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции.
- 5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

- 0 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи.
- 1 – воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.
- 2 – воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.

– воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.

3 – воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.

4 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

Оценка достижений предметных результатов производится 1 раз в четверть. На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения программы каждым обучающимся с УО по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5 – полное освоение действия.

5. Содержание программы.

Программа состоит из пяти разделов: «Игроритмика», «Игрогимнастика», «Игротанцы», «Оздоровительная гимнастика», «Музыкально-подвижные игры». На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока отводится различное количество времени на каждый раздел, имея в виду, что в начале и конце урока включены упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

«Вводное занятие» (2 часа). Проведение инструктажа по ТБ поведения на занятиях. Знакомство с предметом, инвентарем, музыкальными инструментами. Просмотр обучающего мультфильма.

«Игроритмика» (20 часов). Ходьба на каждый счет и через счет; хлопки, удары ногой, «топотушки» на сильные и слабые доли такта; определение музыкального размера $4/4$ и $3/4$; бег в различном темпе и стиле.

«Игροгимнастика» (40 часов). Строевые упражнения – перестроения из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге, перестроения из круга в две колонны по выбранным водящим; шаги в разных направлениях по залу; строевые приемы «направо», «налево»,

«кругом» при шаге на месте. Общеразвивающие упражнения – без предметов, с мячом, с гимнастической палкой, с кубиками, с игрушкой, с платочком, с султанчиком, на скамейке и т.п.

«Игротанцы» (42 часов). Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек, русский поклон; танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью и ног; приседы, полуприседы и подъемы на носки, упражнения возле хореографического станка; подъемы ног и махи ногами; прыжки с упором на опору. Танцевальные шаги – мягкий, острый, срестный шаги; шаг галопа; шаг польки; шаг с подскоком; русский переменный шаг, шаг с притопом, русский шаг – припадание; комбинации из изученных танцевальных шагов; основные движения русского танца: «тройной притоп», «гармошка», «ковырялочка» и др.

Ритмические т а н ц ы (2 0) – «Зарядка», «Макарена», «Танец с хлопками», «Черный кот», «Русский народный танец», «Рок-н-рол» и др.

«Оздоровительная гимнастика» (60 часов). Пальчиковая гимнастика; упражнения йоги; упражнения на формирование правильной осанки и свода стопы, а также профилактику их нарушений.

«Музыкально-подвижные игры» (24 часа). «У жирафа пятна», «У оленя дом большой», «Мы пойдем сначала вправо» и др.

«Итоговый урок» (2 часа). Контроль качества проделанной работы, как со стороны педагога, так и со стороны обучающихся.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

6.1. Тематическое планирование

№	Тема	Ко л- во час ов	Цель	Задачи	Содержание занятия	Материал но- техниче ское Обеспече ние
1. 1.	Организационное занятие. Знакомство с правилами Групповой работы.	2	1. Создание доброжелательной обстановки на занятии 2. Выявление уровня музыкально - двигательного развития	1. Мотивировать детей на включение в танцевально-ритмическую деятельность. 2. Проанализировать уровень Музыкально-двигательного развития обучающихся.	изучение правил поведения во время занятий танцевально - ритмическо й гимнастикой ; - изучение техники безопасности на занятиях; - знакомство с инвентарем, музыкальным сопровождением. Диагностика .	Спортивный Инвентарь . Музыкальные Инструменты. Журнал. Музыкальное сопровождение
2.	ИГРОРИТМИКА Упражнения на определение темпа и ритма.	20	1. Воспитание коллективных действий, дисциплины и организованности.	1. Развитие умения выполнять построение и перестроение по словесной инструкции учителя. Развитие	- разучивание построений и перестроений - разучивание частей	Спортивный инвентарь . Музыкальные инструменты, Музыкаль

			2. Развитие чувства ритма. 3. Развитие слухового восприятия	представлений о строении тела. 3. Развитие двигательной памяти и внимания. 4. Формирование положительного эмоционального фона.	тела и движений ими в пространстве - разучивание статических положений частей тела - разучивание упражнений в движении - коррекция ориентировки в пространстве (оптико-пространственного восприятия) - коррекция слухового восприятия.	ное сопровождение.
3.	Игропластика.	20	Воспитание физических качеств. Улучшение функционального состояния организма. Коррекция двигательной расторможенности и возбудимости и Развитие памяти и внимания.	Развитие физических качеств, координации движений Развитие умения выполнять подражательные движения по словесной инструкции учителя.	- разучивание простых ОРУ без предметов	Спортивный инвентарь. Музыкальные инструменты, Музыкальное сопровождение.
4.	Игровой стрейчинг.	20	Развитие памяти и внимания.	Развитие гибкости и чувства терпения. Развитие точности и ловкости. Развитие умения	- разучивание простых упражнений на развитие координации	Спортивный инвентарь. Музыкальные инструменты, Музыкаль

				выполнять упражнения по словесной инструкции учителя.		ное сопровождение.
5.	ИГРОТАНЦЫ. Танцевальные элементы.	20	Воспитание физических качеств. Улучшение функционального состояния организма.	Развитие двигательной памяти и внимания. Развитие представлений о классическом танце.	Разучивание классических позиций рук и ног у станка и на середине зала; разучивание поклона мужского и женского.	Спортивный инвентарь. Музыкальные инструменты, Музыкальное сопровождение.
6.	Танцевально-ритмическая гимнастика.	20	Воспитание физических качеств. Развитие чувства темпа и ритма.	Развитие сложной координации. Развитие умения выполнять упражнения по словесной инструкции учителя.	Разучивание простых ОРУ с музыкальными инструментами. Разучивание простейших музыкальных рисунков на бубне, барабане, колокольчике и прочих инструментах.	Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, музыкальное сопровождение, журнал.
7.	Ритмические танцы.	22	Развитие двигательной памяти и внимания средствами танцев.	1. Коррекция ориентировки в пространстве. 2. Коррекция слухового и зрительного восприятия; 3. Формирование положительного эмоционального фона во время занятий.	Разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку.	

8.	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА Пальчиковая гимнастика.	20	Формирование понятия о здоровом образе жизни.	Развитие мелкой моторики. Развитие речи.	Разучивание комплексов пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением.	
9.	Упражнения йоги.	20	Развитие двигательной памяти и внимания. Формирование положительного эмоционального фона.	Развитие представлений о строении тела. Развитие двигательной памяти и внимания. Формирование умения сосредотачиваться.	Разучивание простейших поз йоги.	Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, музыкальное сопровождение, журнал.
10.	Упражнения на формирование правильной осанки и свода стопы. Профилактика их нарушений.	20	Воспитание физических качеств. Улучшение функционального состояния организма.	Развитие представлений о строении тела. Развитие двигательной памяти и внимания. Формирование умения работать в парах.	Разучивание комплексов самомассажа.	Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, музыкальное сопровождение, журнал.
11.	Музыкально – подвижные игры. Игры с пением и речевым сопровождением	20	Развитие представлений об окружающем мире. Формирование положительного эмоционального фона.	Развитие речи. Развитие навыков сотрудничества.	Изучение игр. Разучивание логарифмических распевок, скороговорок и т.п.	Спортивный инвентарь, музыкальные инструменты, музыкальное сопровождение, журнал.
12.	Сюжетно-игровые занятия.	4	Развитие контроля над эмоциональным состоянием	Развитие слухового и зрительного восприятия, оптико-пространстве	Следование словесным командам учителя, согласно сюжетно-	Спортивный инвентарь, музыкальные

			(уметь проигрывать , выигрывать) Развитие двигательной реакции, точности, ловкости.	нного восприятия. Формирование положительного эмоционального фона. Развитие двигательной памяти и внимания.	игровому занятию.	инструменты, музыкальное сопровождение, журнал.
13.	ИТОГОВЫЙ, контрольный урок.	2	Уметь самостоятельно определять направления движения по словесной инструкции учителя или по звуковому сигналу.	Коррекция слухового и зрительного восприятия. Развитие оптико-пространственного восприятия. Развитие двигательной памяти и внимания.	Повторение и закрепление всех пройденных тем.	Спортивный инвентарь , музыкальные инструменты, музыкальное сопровождение, журнал.

ИТОГО 210 уроков.

Литература

1. «Веретенце»/сост. В.Попиков-М.: ВХО, 1985.
2. «Жаворонки»/сост. Г.Науменко - М.: Сов.композиторов, 1977-вып. 1, 1981-вып.2.
3. «Кочережка-дуда»/сост. В.Шуров М.: ВХО, 1984.
4. Песенные узоры/сост. П. Сорокин - М.: Музыка, 1987 - вып. 1.
5. Морозов И., Слепцов И. Забавы вокруг печки. – М., «Роман газета», 1994.
6. Флоренский П.А. Собрание частушек Костромской губернии Нерехтского уезда. – М., «Советская Россия», 1989.
7. Ивлева Л. Ряженья в русской традиционной культуре. – СПб, 1994
8. От зимы до осени. – М., «Детская литература», 1979.
9. Мерзьякова С.И., Мерзьякова Т.П. Музыкально игровой материал для дошкольников и младших школьников «Наш веселый хоровод». /Выпуск 1. – М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2002.
10. Данкевич Е.В., Жакова О.В. Большая книга поделок для девочек и мальчиков. – СПб, «Кристалл», 2000. Множество студенческих расшифровок и различных фольклорных песен.
11. Воронкова В.В. «Программы 1-4 классов», Просвящение 2004г.
12. Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры»: метод.пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.
13. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
14. Чизбру М., «Йога для ваших детей». – Попурри, 2008г.
15. Чен Э., «Метод «сиамских близнецов» при обучении детей с двигательными расстройствами». – Инкам, 2005г.