

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»**

**Рассмотрено на заседании  
ШМО учителей  
начальных классов  
протокол № 1  
от 27.08.2021 года**

**Согласовано на заседании  
методического совета школы  
протокол № 1  
от 30.08.2021 года**

**Утверждено приказом  
директора школы  
№ 185/1-ОД  
от 31.08.2021 года**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по коррекционному курсу ритмика  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
для 5 класса**

**Кривых С.В.**  
(ФИО учителя)

**на 2021 – 2022 учебный год**

**с. Викулово  
2021 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по коррекционному курсу ритмика предназначена для учащихся 5 класса с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями). (вариант 1), составлена на основе требований к личностным и предметным результатам освоения АООП обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

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

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально – волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности, эстетическому воспитанию.

**Цель:** исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности

### **Задачи:**

- развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей;
- развитие общей и речевой моторики;
- эмоционально-волевое развитие учащихся;
- воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

### **Срок реализации**

Коррекционного курса «Ритмика» - 1 учебный год.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Общая характеристика учебного предмета.

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

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности. Содержанием работы на уроках

ритмики является музыкально- ритмическая деятельность детей. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем. Упражнения с предметами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико- гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения». На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

На реализацию коррекционного курса «Ритмика» в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 33 часа (1 час в неделю).

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

#### **Личностные результаты:**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся

мире;

- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

***Планируемые предметные результаты:***

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

**Личностные учебные действия:**

- 1) осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- 2) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- 3) целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- 4) самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- 5) понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Коммуникативные учебные действия:**

- 1) вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- 2) использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- 3) обращаться за помощью и принимать помощь;
- 4) слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- 5) сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- б) договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

#### Регулятивные учебные действия:

- 1) адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- 2) принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- 3) активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- 4) соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### Познавательные учебные действия:

- 1) наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:
- 2) выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- 3) устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- 4) делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- 5) пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- 6) читать; писать; выполнять действительности;
- 7) работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

#### Минимальный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

#### Достаточный уровень:

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

## Содержание учебного предмета

1 раздел: Упражнения на ориентировку в пространстве:

Ходьба; чередование ходьбы с приседанием. 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 подва, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами. Учащиеся должны уметь:

рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах

2 раздел: Ритмико- гимнастические упражнения:

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, повороты и круговые движения головы.

Движение

рук в разных направлениях. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Поднимание на носках и полуприседание. Упражнения на выработку

осанки. Упражнения на координацию движений. 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). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Учащиеся должны уметь:

выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

3 раздел: Упражнения с детскими музыкальными инструментами: часов.

Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

Учащиеся должны уметь:

ощущать смену частей музыкального произведения; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

4 раздел: Игры под музыку:

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.

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. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Учащиеся должны уметь:

легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения

5 Раздел Танцевальные упражнения:

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.

Танцы и пляски: Танец «мячики». Пляска «Чеботуха». Пляска «Круговой галоп».

Учащиеся должны уметь:

самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

## Содержание учебного предмета

1 раздел: Упражнения на ориентировку в пространстве. 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.

2 раздел: Ритмико- гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. 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 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. . 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).

3 раздел: Упражнения с детскими музыкальным инструментами. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. 4 раздел: Игры под музыку.

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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

5 Раздел. Танцевальные упражнения.

Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски Круговой

галоп.

Кадриль. Русская народная мелодия. Бульба.

Белорусская народная мелодия.

## Тематическое планирование

№ п.п	Тема урока.	Основные виды деятельности обучающихся
1	<p>Правила поведения на уроках, одежда и обувь для занятий. Приветствие учителя. Понятие о строе, основной стойке. Показ правильной осанки, рассказ о том, как её поддерживать. Игра на внимание.</p>	<p>Знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры</p>
2	<p>Построение по росту в одну шеренгу.ОРУ на координацию. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Ходьба с различным положением рук. Ритмические рисунки по заданию. Игра «Попрыгунчики- воробушки».</p>	<p>Знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры</p>
3	<p>Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» «Стой!», «Шагом марш!» ОРУ без предмета. Упражнения на координацию. Ходьба на развитие ритмичности. Проговаривание потешки «Скок- поскок». Круговые движения кистью под счет и ритмичителя. Игра «Салки», «Гуси- лебеди».</p>	<p>Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения</p>
4	<p>Построение в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Движение кистей и пальцев рук в разном темпе. Проговаривание потешки «Скок- поскок». Отработать слова стиха «мама - квочка».Игра «День и ночь». «Космонавты».</p>	<p>Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения</p>
5- 6	Строевые приемы.	

	ОРУ с флажками. Включая круговые движения плеч с резким изменением темпа движений. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе. Танец «Круговой галоп». Упражнения на расслабление мышц.	Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость
7-8	Перестроение в колонну по одному, по три. ОРУ с лентами. Упражнения на координацию. Танцевальная комбинация. Распевка «До, ре, ми, фа, ...», «Динь-дон».	Знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры
9 – 10	Построение в шахматном порядке на счет; 6, 4, 2 на месте. Упражнения без предмета. Танцевальная комбинация. Шаг кадрили. Песенка «Цыпленок».	Знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры
11-12-13	Построение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук в сочетании ОРУ. Песня «Два веселых гуся» Танцевальная комбинация «Кадриль». Распевка «Баба сеяла горох...». Игра «У медведя во бору», «Перестрелки».	Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость
14 -15	Строевая подготовка. Выполнение команд. Ходьба с переходом на ритмическую схлопками на каждый шаг. ОРУ с гимнастическими палками. Проговаривание четверостиший и работа над повторением распевок. Повторение игры «Перестрелки».	Знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры
16	Бег в чередовании с ходьбой. Строевые приемы. Упражнения на координацию. Танцевальная комбинация. Выполнение ритмических рисунков. Пскоки с продвижением вперед.	повторять ритм, заданный учителем, задавать ритм самим
17	Бег в чередовании с ходьбой. Строевые приемы.	

	<p>Упражнения со скакалкой, упражнения на координацию.</p> <p>Танцевальная комбинация.</p> <p>Выполнение ритмических рисунков.</p> <p>Проговаривание потешки «Ёж».</p>	<p>повторять ритм, заданный учителем, задавать ритм самим</p>
18	<p>Выполнение команд. Повороты направо, налево.</p> <p>Перестроение из кругов в «карусели».</p> <p>Упражнения с обручем.</p> <p>Проговаривание потешки «Ёж». Игры – эстафеты.</p>	<p>Соблюдать правильную дистанцию в кругах.</p>
19-20	<p>Перестроение из кругов в «карусели» и «звездочки».</p> <p>Ходьба по центру зала с переходом на фигурную маршировку.</p> <p>Упражнения на координацию.</p> <p>Танцевальные элементы.</p> <p>Песня «Утром я встаю».</p> <p>Игры-эстафеты.</p>	<p>Знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры</p>
21-22	<p>Сохранение правильных дистанций во всех видах построений; используя ленты, обручи, скакалки.</p> <p>Повороты туловища и круговые движения туловища.</p> <p>Упражнения без предмета на формирование правильной осанки.</p> <p>Движение кистей и пальцев рук в разном темпе.</p> <p>Песня и ритм «Жил-был у бабушки серенький козлик».</p> <p>Эстафеты с мячом.</p>	<p>Знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры</p>
23-24	<p>Ходьба по центру зала умение намечать диагональные линии из одного угла в другой.</p> <p>ОРУ с флажками.</p> <p>Определение ритма по заданию.</p> <p>Передача основного ритма знакомой песни.</p> <p>Танцевальная комбинация.</p> <p>Песня «Про Кирюшу».</p> <p>Эстафеты со скакалкой.</p>	<p>Повторять ритм, заданный учителем, задавать ритм самим</p>
25-26	<p>Построения и перестроение из одной колонны в две, три.</p> <p>Ходьба на внутренней стороне стопы.</p>	

	<p>Упражнения на формирование правильной осанки.          Поочередные хлопки над головой. Перед собой, справа, слева.          Танцевальная комбинация «Круговой галоп».          Упражнения на расслабление мышц.</p>	<p>Знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры</p>
27	<p>Игры с речевым сопровождением:          «Два мороза», Танцевальные элементы.          «Зайцы и волк», «Космонавты», Танцевальная комбинация «Круговой галоп»          Упражнения на расслабление мышц.</p>	<p>Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения</p>
28-29	<p>Повороты направо, налево.          Ходьба по диагонали.          Ходьба по заданию: на пятках, на носках, высокоим подниманием колен, ходьба с ускорением.          ОРУ с лентами. Упражнения на координацию.          Танцевальная комбинация «Бульба». Игра «Кто дальше?», «Догони мяч».</p>	<p>Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения</p>
30	<p>Ходьба «змейкой». Повороты направо, налево. Выполнение команд.          ОРУ без предмета.          Проговаривание потешек и четверостиший.          Игра «Перестрелки».</p>	<p>Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения</p>
31-32	<p>Выполнение команд. Повороты направо, налево.          ОРУ с гимнастическими палками.          Проговаривание потешек.          Выполнение ритмических рисунков.          Танцевальная комбинация.          Игра «Передал, садись».          «Салки маршем»          «Салки по кругу»</p>	<p>Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения</p>
33	<p>Упражнения без предмета.          Игры на свежем воздухе.          «Лапта»          «Охотники и утки»          «25 передач»          «Мяч по кругу»</p>	<p>Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения</p>

### **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

- технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка);
- музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры),
- детские музыкальные инструменты: флейта, колокольчик, треугольник, бубен, маракасы, свистульки, деревянные ложки;
- дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты; дождики, шары, обручи.

### **Методическая литература:**

1. Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. - Волгоград: Учитель, 2007.-111с.
2. Е.А. Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва .,2002 г. Уроки ритмики в коррекционной школе 1 -4 класс Волгоград «Учитель» 2006 г.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000
4. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г. Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Зятымина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г.
5. Т. А. Зятымина, Л. В. Стрепетова Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. - М.: Издательство «Глобус», 2009

### **Дополнительная литература для учителя и учащихся:**

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика.-СПб.; ЛОИРО, 2000. – 220 с.
2. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д; Феникс, 2003.-224с.
3. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: 2000.-112 с.
4. Михайлова М. А., Горбина Е. В. Поём, играем, танцуем дома и в саду.- Ярославль: «Академия развития», 1998.-240с.