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

**отделение Викуловская специальная (коррекционная) школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено на заседании ШМО учителей**  **предметников**  **протокол № 1**  **от 28.08.2025 года** | **Согласовано на заседании методического совета школы протокол № 1**  **от 29.08.2025 года** | **Утверждено приказом директора школы**  **№\_212-ОД**  **от 29.08.2025 года** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по ритмике**

**для обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**для 5 класса**

**Кривых С.В.**

(ФИО учителя)

**на 2025 – 2026 учебный год**

**с. Викулово   
 2025 год**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ритмике предназначена для учащихся 5 класса с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями). (вариант1), 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

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 35 часов (1час 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 рассчитываться 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).

***Базовые учебные действия:***

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;
6. 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 рассчитываться 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 по два, 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

1. 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;

1. 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;

1. 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

1. 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.

1. 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 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*.*. 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).

1. 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. Поскоки 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 | 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. | Знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры |
| 2 | 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. | Знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры |
| 3 | Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!»  «Стой!», «Шагом марш!» ОРУ без предмета.  Упражнения на координацию. Ходьба на развитие ритмичности.  Проговаривание потешки «Скок- поскок». Круговые движения кистью под счет и ритм учителя. | Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения |
| 4 | 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».  Танец «Круговой галоп». | Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения |
| 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. | 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. | 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  Танцевальная комбинация «Кадриль». | 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 с хлопками на каждый шаг.  ОРУ с гимнастическими палками. Проговариваниечетверостиший 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. Поскоки с продвижением вперед. | повторять ритм, заданный учителем, задавать ритм самим |
| 17 | Бег в чередовании с ходьбой.  Строевые приемы. |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Упражнения на формирование правильной осанки.  Поочередные хлопки над головой. Перед собой, справа, слева.  Танцевальная комбинация «Круговой галоп». Упражнения на расслабление мышц. | Знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры |
| 27 | Игры с речевым сопровождением:  «Два мороза», Танцевальные элементы.  «Зайцы и волк», «Космонавты», Танцевальная комбинация «Круговой галоп» Упражнения на расслабление мышц. | Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения |
| 28-29 | Повороты направо, налево. Ходьба по диагонали.  Ходьба по заданию: на пятках, на носках, с высоким подниманием колен, ходьба с ускорением.  ОРУ с лентами. Упражнения на координацию.  Танцевальная комбинация «Бульба». Игра «Кто дальше?», «Догони мяч». | Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения |
| 30 | Ходьба «змейкой». Повороты направо, налево. Выполнение команд.  ОРУ без предмета.  Проговаривание потешек и четверостиший.  Игра «Перестрелки». | Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения |
| 31-32 | Выполнение команд. Повороты направо, налево.  ОРУ с гимнастическими палками. Проговаривание потешек.  Выполнение ритмических рисунков. Танцевальная комбинация.  Игра «Передал, садись».  «Салки маршем»  «Салки по кругу» | Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения |
| 33- 34-35 | Упражнения без предмета. Игры на свежем воздухе.  «Лапта»  «Охотники и утки»  «25 передач»  «Мяч по кругу» | Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения |

**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. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000
3. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г. Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Затямина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г.
4. Т. А. Затямина, 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.
5. Петрова Т. И., Сергеева Е. Л., Петрова Е. С. Театрализованные игры в детском саду.- М. : Издательство « Школьная Пресса», 2000