

ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда»

Рассмотрено:  
На заседании МО школы  
Протокол № 1  
от « 21 » августа 2023г.

Согласовано:  
Зам. директора по УР  
Т.Н. Рыбкина *Р*  
от « 22 » августа 2023 г.

Утверждаю:  
Директор ГОКУ СПК п. Усть-Уда  
С.А. Благодарова *С*  
« 31 » августа 2023г.  
Приказ № 257 от 31.08.23 г.



Рабочая программа коррекционного курса

«Ритмика»

Для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант), реализуется в 9 классах

Составитель: Борисова О.М.

2023-2024 учебный года

## Пояснительная записка

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

### Программа «Ритмика»

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и

совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

Рабочая программа коррекционно – развивающих занятий внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»,
- 3..Программы для 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений под редакцией В. В. Воронковой, автор А.А. Айдар Бекова., допущенной Министерством образования РФ. Издательство М.: «Просвещение», 2013 г.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета.

**Цель предмета:** 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.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

Преподавание ритмики в специальной (коррекционной) школе обусловлено необходимостью осуществления коррекции нарушений психического и физического развития обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** учащиеся 9 класс.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 30 минут. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

**Формы занятий:** ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы

может изменяться по следующим причинам: смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях.

### **Описание учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на четыре года изучения в начальной школе из расчета 1 час в неделю, всего – 102 часа в 9 классе на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебной недели;

Методы и формы обучения, используемые современные образовательные технологии. Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части, и могут быть следующими:

- **Словесные:** рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка.
- **Практические:** показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом.
- **Интегрированные:** сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов.
- **Заучивание** считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений.
- **Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.**

Формы занятий:

- ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- лого ритмика (ритма-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
- психогимнастика под музыку;
- корригирующие игры с пением;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- Во время проведения занятий используются здоровье сберегающие технологии: (уровневая дифференциация и индивидуализация, системность, поэтапность, релаксация, рациональное дыхание, конкретные, доступные для выполнения задачи, соотношение статического и динамического компонента урока. рациональность использования оптимального времени урока (3-25-я мин.), размещение учащихся в зале с учетом их особенностей здоровья (нарушения зрения, осанки, рост), активность и работоспособность учащихся на разных этапах урока. интерес к теме или уроку. распределение психической и физической нагрузки, облегченная одежда, проветривание, влажная уборка.

Все разновидности форм разнопланово пронизаны идеей координации и коррекции. Они стимулируют развитие точности, ловкости, реакции, эмоций, мимики, воспитывают ансамблевую слаженность, а психогимнастические упражнения под музыку корректируют нагрузку на эмоции и двигательную активность детей, развивают самоконтроль, самооценку, способствуют своевременному переключению ребенка с одного вида деятельности на другой.

### **Содержание коррекционного курса**

Содержание обучения направлено на развитие и скорректированные координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, чтение, окружающий мир.

Программа содержит 4 раздела:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой.

Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями. (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырём разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

### **Личностные и предметные результаты**

В результате реализации программы коррекционного курса обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью:

#### **Предметных результатов:**

1 класс

#### **Минимальный уровень**

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

#### **Достаточный уровень:**

- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

## 2-3 класс

### Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

### Достаточный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- 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.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

## 3-4 класс

### 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.

5-6 классы

Минимальный уровень:

- уметь 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:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;

- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

### **Достижение личностных результатов:**

#### **Личностные результаты:**

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире
- развитие танцевальных навыков,
- развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,
- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,
- способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

### **Достижение базовых учебных действий:**

#### **- познавательных учебных действий:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

#### **- регулятивных учебных действий:**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

- коммуникативных учебных действий:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### Календарно-тематическое планирование

#### 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Основные виды деятельности обучающихся
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.	1	5.09	-беседа о технике безопасности, танце и ритмике. Знакомство с залом.-исполнять основные танцевальные движения
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1	12.09	позиции рук и ног -построение в шахматном порядке- показывать высоту шага и научиться равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу.
3	Позиции рук в классическом стиле. Основные понятия	1	19.09	
4	Позиции ног в классическом стиле.	1	26.09	

	Основные понятия.			-исполнять выразительные танцевальные шаги: -разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали-подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций-крестное исполнение парами по прямой;-соблюдать расстояние между парами. -разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали;- подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций;- крестное исполнение парами по прямой;-соблюдать расстояние между парами.- определять тему «марш	
5	Понятие о рабочей и опорной ноге	1	3.10		
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1	10.10		
7	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом	1	17.10		
8	Танцевальный элемент «Марш».	1	24.10		
9	Перестроения. «Линии».	1	7.11		
10	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)	1	14.11		ритмично исполнять различные мелодии- ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп); -принимать участие в игре -«Повтори ритм».-похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии
11	Ритмический рисунок	1	21.11		
12	Ритмическая схема. Ритмическая игра	1	28.11		
13	Пластичная гимнастика	1	5.12	Упражнения на развитие гибкости и пластичности-точности и ловкости  движении-крестное исполнение парами по прямой-соблюдать расстояние между парами. - парное исполнение соблюдая музыкальные средства выразительности. -уметь применять упражнения на напряжение и расслабление мышц тела-	
14	Элементы асимметричной гимнастики.	1	12.12		
15	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	19.12		
16	Гимнастика	1	26.12		

				контролировать процесс правильного дыхания во время
17	Упражнения на развитие тела под музыку	1	16.01	-исполнение и разучивание танцевальных шагов-упражнения на развитие гибкости и пластичности-точности и ловкости движений.
18	Красота движений	1	23.01	
19	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	30.01	определять танцы: бальные, народные-подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций.
20	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	6.02	
21	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1	13.02	-исполнять движения, под музыкальными фразами акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса-исполнять работу индивидуально, и в паре;-основы и позиции народного экзерсиса.- коллективное исполнение и разучивание танцевальных элементов;- работа по кругу и по диагонали.-отработка движений по линиям.
22	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1	20.02	
23	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре	1	27.02	
24	Элементы народной хореографии: ковырялка, елочка, гармошка.	1	5.03	
25	Элементы народной хореографии: ковырялка, елочка, гармошка.	1	12.03	
26	Простейшие фигуры в танцах.	1	19.03	
27	Танец «Полька»	1	2.04	
28	Танец «Полька»	1	9.04	участвовать в совместной деятельности при воплощении музыкальных образов-исполнять образно-игровые движения, раскрывающие образ, настроение или состояние. -исполнение простейших танцевальных элементов; -ритмично исполнять

29	Танец «Вальс»	1	16.04	характер различных мелодий-исполнение танцевальных этюдов: под веселую музыку; -игры на определение характера- исполнение танца «Вальс» и «Полька»
30	Танец «Вальс»	1	23.04	
31	Этюдная работа	1	30.04	участвовать в совместной деятельности-сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки-сочетание музыки и движений; - импровизация по подгруппам-оценка исполнение подгрупп- участвовать в совместной деятельности, создании образа-передавать характер 1бю=. динамические оттенки музыки.
32	Образные танцы	1	7.05	
33	Театрализация и танец	1	14.05	участвовать в совместной деятельности-сочинять и импровизировать танцевальный этюд без подготовки-сочетание музыки и движений; - импровизация по подгруппам-оценка исполнение подгрупп- участвовать в совместной деятельности, создании образа-передавать характер персонажей сказки-реагировать на музыкальное вступление и динамические оттенки музыки-исполнение танцевального индивидуального образа
34	Урок-смотр знаний		21.05	освоение сложных видов движений: шаг на припадании, переменный шаг, шаг польки, различные виды галопа,-освоение навыков актерского мастерства-умение соревноваться и добиваться желаемого результата-работа над артистичностью и выразительностью

### Материальное обеспечение образовательного процесса

Компьютер

Колонки

Музыкальный центр

### Учебно-методическое обеспечение:

1. Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. - Волгоград: Учитель, 2007 г.
2. Е.А. Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии, и коррекционная ритмика» Москва 2002 г. Уроки ритмики в коррекционной школе 1 -6 класс Волгоград «Учитель» 2006 г.

