

Краснодарский край Каневской район станица Каневская  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1 им.Г.К. Нестеренко

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от «\_\_»\_\_\_\_2024 года протокол № 1  
председатель \_\_\_\_\_ Сокол И.А.

**Рабочая программа**  
**коррекционного курса «Ритмика»**  
для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1)

Уровень образования (класс) - 1-4

Учитель: Номоконова Елена Андреевна

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ I). Протокол педагогического совета № 1 от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г. г, приказ № \_\_\_\_\_ г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Ритмика» для 1 - 4 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ № 1

**Целью** занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

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

## 2. Общая характеристика коррекционно-развивающего курса «Ритмика»

В системе проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с умственной отсталостью, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики в образовательном учреждении с обучающимися с умственной отсталостью обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

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.

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.

*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;
- логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
- психогимнастика под музыку;
- корригирующие игры с пением;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- хореографические этюды с предметами и без предметов;
- элементы музицирования;
- импровизация;
- ритмический диктант;

Во время проведения занятий используются здоровьесберегающие 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.

Система текущей и промежуточной аттестации учащихся на занятиях ритмикой состоит из практических заданий, коррекционно-развивающих упражнений на каждом уроке; организации ритмических игр; проведении творческих выступлений. Результативность изучения программы внеурочной деятельности определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения им некоторых работ. О достижении результатов следует судить по следующим критериям:

- по оценке творческой продукции ребенка – исполнению им комплексов упражнений по ритмической гимнастике, танцев, песен; игре на простых музыкальных инструментах,
- участию в различных сценических представлениях;
- по повышению уровня общей и физической культуры;
- по введению речевого материала занятий в активный словарь воспитанников;
- по отношениям в коллективе.

### **3. Описание места курса в учебном плане**

На коррекционно-развивающий курс «Ритмика» в Учебном плане МБОУ СОШ № 1 отводится в 1-4 классах - 1 часа в неделю, в 1 классе – 33 занятия, во 2-4 – 34 занятия.

Общее количество часов, отводимых на курс «Ритмика» в 1 – 4 классах составляет 135 часов.

### **4. Личностные и предметные результаты освоения курса**

Освоение обучающимися коррекционно-развивающего курса «Ритмика» предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие 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) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

## **Предметные результаты:**

### **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 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 малокоонтрастными 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 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 малокоонтрастными 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.

#### 4 класс

##### 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.

### 5. Содержание коррекционно-развивающего курса «Ритмика»

#### *Основные разделы программы*

##### *1 класс*

<i>№ п.п.</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Форма</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
<i>1</i>	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<i>1 уровень</i> - знать пространственные понятия, понятия «исходное положение», «линия», «колонна», «круг»; <i>2 уровень</i> - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; равняться в шеренге, колонне; ходить и бегать по кругу с сохранением дистанции; <i>3 уровень</i> - входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение, приветствовать учителя; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
<i>2</i>	Ритмико-гимнастические	Групповое занятие	<i>1 уровень</i> – знать названия всех частей тела; знать основные упражнения;

	упражнения.		<p><b>2 уровень</b> – выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять задания после показа и по словесной инструкции; придумывать и показывать простейшие упражнения для разных частей тела;</p>
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать музыкальные инструменты; знать звучание музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно»;</p> <p><b>2 уровень</b> – начинать и заканчивать движения по сигналу музыки; соотносить темп движений с музыкальным сопровождением;</p> <p><b>3 уровень</b> – определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная); координировать движения в соответствии с характером музыки;</p>
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать правила игр;</p> <p><b>2 уровень</b> – целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ;</p>
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать названия движений и упражнений;</p> <p><b>2 уровень</b> – ловко и быстро переходить от одного движения к другому;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять плясовые движения; уметь работать в паре.</p>

## 2класс

№ п.п.	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать пространственные понятия, понятие «дистанция»</p> <p><b>2 уровень</b> - сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</p> <p><b>3 уровень</b> - организованно строиться; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя со звуковым и музыкальным сигналами;</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать понятие «исходное положение», знать исходное положение всех упражнений и движений; знать названия некоторых движений и упражнений;</p> <p><b>2 уровень</b> – выполнять общеразвивающие движения в определенном темпе и ритме;</p>

			<b>3 уровень</b> – самостоятельно выполнять упражнения, заданные словесной инструкцией учителя;
<b>3</b>	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать понятия «музыкальный акцент», «темп»; <b>2 уровень</b> – ощущать смену частей музыкального произведения; <b>3 уровень</b> – самостоятельно координировать движения в соответствии со звучанием музыки;
<b>4</b>	Игры под музыку.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать о нюансах в музыке; <b>2 уровень</b> – начинать и заканчивать игру с началом и окончанием музыки; <b>3 уровень</b> – легко, непринужденно выполнять игровые движения;
<b>5</b>	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать музыку, используемую для отдельных танцев и танцевальных движений; <b>2 уровень</b> – соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку; принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движений; <b>3 уровень</b> – легко, непринужденно выполнять игровые и плясовые движения.

### *Зкласс*

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Форма</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
<b>1</b>	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> - знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры; <b>2 уровень</b> - соблюдать правильную дистанцию в колонне по три, в концентрических кругах; рассчитывать на первый, второй, третий для построения в колонну; <b>3 уровень</b> - ориентироваться в пространстве зала и любого другого помещения;
<b>2</b>	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать особенности выполнения упражнений для основных групп мышц; <b>2 уровень</b> – принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; <b>3 уровень</b> – самостоятельно выполнять требуемые упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
<b>3</b>	Упражнения на	Групповое	<b>1 уровень</b> – знать понятие «ритм», иметь



	движения, координированные музыкой.	занятие	представление о частях музыкального произведения; <b>2 уровень</b> – ощущать смену частей музыкального произведения; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; <b>3 уровень</b> – уметь четко и быстро скоординировать свои движения под любую, даже не знакомую музыку;
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать и повторять текст считалок и танцевальных игр; <b>2 уровень</b> – повторять ритм, заданный учителем, задавать ритм самим; <b>3 уровень</b> – легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения;
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать названия танцевальных элементов и комбинаций; <b>2 уровень</b> – передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; <b>3 уровень</b> – приобретение опыта публичного выступления;

#### 4 класс

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Форма</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> - знать все пространственные понятия; знать правила работы в группе; <b>2 уровень</b> - четко, организованно перестраиваться; <b>3 уровень</b> - самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать названия всех упражнений и особенности их выполнения; <b>2 уровень</b> – выполнять упражнения с соблюдением всех правил; <b>3 уровень</b> – правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега и упражнений в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать характер музыкального произведения, знать понятие «ритмический рисунок»; знать двухчастную и трехчастную формы

			музыки; <b>2 уровень</b> – уметь различать двухчастную и трехчастную формы музыки, <b>3 уровень</b> – передавать в движении ритмический рисунок мелодии;
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать правила игр; <b>2 уровень</b> – быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; <b>3 уровень</b> – играть, соблюдая правила;
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать названия движений народного танца, отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, различать основные характерные движения некоторых народных танцев; <b>2 уровень</b> – самостоятельно менять движение, в соответствии с музыкальным сопровождением; <b>3 уровень</b> – самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;

**6. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на изучения каждой темы**

**1 класс**

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения	4
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	4
4	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	4
5	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	4
6	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4
7	Игры под музыку	4
8	Танцевальные упражнения	5
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

**2 класс**

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения	4

3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	4
4	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	4
5	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	4
5	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4
6	Игры под музыку	4
7	Танцевальные упражнения	6
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**3 класс**

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения	4
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	4
4	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	4
5	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	4
6	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4
7	Игры под музыку	4
8	Танцевальные упражнения	6
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**4класс**

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения	4
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	4
4	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	4
5	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	4
6	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4
7	Игры под музыку	4
8	Танцевальные упражнения	6
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Программа коррекционного курса «Ритмика» для 1 – 4 классов. А.А. Айдербекова, которая входит в сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой (Москва, «Просвещение», 2010г.) 1.Музыкальный центр

2.Компьютер

3.Ксилофон

4.Металлофон

5. Бубны

6.Погремушки

8.Деревянные ложки

9.Скакалки

10.Мячи

11.Обручи

12. Флажки
13. Шнуры
14. CD – диски