

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Чертановка  
Кузоватовского района Ульяновской области**

**Утверждаю**

Решение педагогического совета  
Протокол № 2от 29 августа 2023 г.  
Председатель педсовета

\_\_\_\_\_ Кудряшова О. Е.

Рабочая программа  
курса внеурочных занятий коррекционно-развивающей области

# «Ритмика»

Срок реализации программы : 1 год .

Возраст обучающихся: 6-10

**Составитель:** учитель начальных классов  
Гришина Анна Васильевна

2023г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по **ритмике** предназначена для учащихся 3 класса с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с приказом от 19.12.2014 № 1599 об утверждении Федерального образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе программы «Математика» для специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: 0 – 4 классы/ под редакцией И.М. Бгажноковой, филиал издательства «Просвещение», Санкт-Петербург, 2013г.

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

**Методы и формы обучения.**

**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;
- корректирующие игры с пением;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- хореографические этюды с предметами и без предметов;
- элементы музицирования;
- импровизация;
- ритмический диктант;

## 2. Общая характеристика учебного предмета

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.

**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.

**Общая структура предмета:**

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.

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

Предмет «Ритмика» входит в коррекционн- развивающуюся область учебного плана в соответствии с ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и изучается на всех этапах обучения.

На изучение данного учебного предмета в 3 классе отводится 1 часа в неделю, всего 34 часа.

**4. Планируемые результаты освоения программы**

**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).

***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 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. Содержание учебного предмета

Программа содержит 5 разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
4. Игры под музыку.
5. 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.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. 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. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. 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 пяти 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.

## 6. Тематическое планирование с указанием количества часов , отведённых на каждую тему

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Сроки	Словарные слова
1-2	<u>Ходьба в соответствии с метрической пульсацией.</u> Построение в колонну по три	2		современные ритмы
3	Наклоны, повороты и круговые движения головы. <u>Движения рук в разных направлениях.</u> Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц	1		современные ритмы
4	<u>Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание.</u> Упражнение для кистей рук с барабанными палочками	1		современные ритмы
5-6	<u>Передача в движениях частей музыкального произведения,</u>	2		современные ритмы

	чередование музыкальных фраз. Самостоятельное ускорение и замедление темпа.			
7	<u>Повторение элементов танца по программе второго класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. 1Сильные поскоки, боковой шаг</u>	1		ансамбль «Золотое кольцо»
8-9	<u>Дружные тройки. Полька</u>	2		современные ритмы
10	<u>Повороты туловища в сочетании с наклонами.</u> Неторопливые приседания с разведением коленей в стороны. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки	1		современные ритмы
11-12	<u>Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы</u>	2		игра на детском пианино
13-14	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировании песен. <u>Смена ролей в импровизации</u>	2		игра на детском пианино
16	<u>Перестроение из одного круга в два отдельных маленьких круга.</u> Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Упражнения ля кистей рук с барабанными палочками. Исполнение движений с размахом. Полуприседание с выставлением ноги на пятку.	1		игра на детском пианино
16	<u>Перестроение из одного круга в два отдельных маленьких круга.</u> Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Упражнения ля кистей рук с барабанными палочками. <u>Исполнение движений с размахом.</u> Полуприседание с выставлением ноги на пятку.	1		Казачок

17	<p><u>Перестроение из одного круга в три отдельных маленьких круга.</u>  Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.  Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.  Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки.  Упражнения ля кистей рук с барабанными палочками.  Упражнения в передаче игровых образов при инсценировании песен.  Полуприседание с выставлением ноги на пятку.</p>	1		Казачок
18	<p><u>Перестроение из одного круга в три отдельных маленьких круга.</u>  Поднимание на носках и полуприседание.  Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.  Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки.  Упражнения ля кистей рук с барабанными палочками.  Упражнения в передаче игровых образов при инсценировании песен.  Присядка на месте.</p>	1		современные ритмы
19	<p><u>Перестроение из одного круга в концентрические круги.</u>  Поднимание на носках и полуприседание.  Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.  Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки.  Исполнение гаммы на детском пианино.  Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа.  Присядка с продвижением.</p>	1		игра на детском пианино
20	<p><u>Перестроение из одного круга в концентрические круги.</u>  Поднимание на носках и полуприседание.  Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.  Перенесение тяжести тела с ноги на ногу.  Исполнение гаммы на детском пианино.  Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа.</p>	1		современные ритмы



	Присядка на месте и с продвижением.			
21	<u>Перестроение из одного круга в концентрические круги.</u> Круговые движения ступни. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу. Исполнение гаммы на детском пианино. Смена ролей в импровизации. Полуприсядка на месте.	1		современные ритмы
22	<u>Перестроение из общего круга в кружочки по два человека и обратно в общий круг.</u> Круговые движения ступни. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу. Исполнение гаммы на детском пианино. Смена ролей в импровизации. Полуприсядка с продвижением.	1		современные ритмы
23	Перестроение из общего круга в кружочки по два человека и обратно в общий круг. <u>Круговые движения ступни.</u> Протопывание того, что учитель прохлопал. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу. Исполнение гаммы на детском пианино. Придумывание вариантов к играм. Полуприсядка на месте и с продвижением.	1		современные ритмы
24	Перестроение из общего круга в кружочки по два человека и обратно в общий круг. Приседание с одновременным выступлением ноги вперед. Протопывание того, что учитель прохлопал. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу. Разучивание несложных мелодий. Придумывание вариантов к играм. <u>Движения парами: боковой галоп.</u>	1		современные ритмы
25	Перестроение из общего круга в кружочки по три человека и обратно в общий круг. Приседание с одновременным выступлением ноги вперед. Протопывание того, что учитель прохлопал.	1		современные ритмы

	<p>Перенесение тяжести тела с ноги на ногу.  Разучивание несложных мелодий.  Придумывание вариантов к пляскам.  <u>Движения парами: боковой галоп.</u></p>			
26	<p><u>Перестроение из общего круга в кружочки по три человека и обратно в общий круг.</u>  Приседание с одновременным выступлением ноги вперед.  Протопывание того, что учитель прохлопал.  Перенесение тяжести тела с ноги на ногу.  Разучивание несложных мелодий.  Придумывание вариантов к пляскам.  <u>Движения парами: боковой галоп.</u></p>	1		современные ритмы
27	<p><u>Перестроение из общего круга в кружочки по три человека и обратно в общий круг.</u>  Приседание с одновременным выступлением ноги в сторону.  Протопывание того, что учитель прохлопал.  Перенесение тяжести тела со стороны в сторону.  Разучивание несложных мелодий.  Действия с воображаемыми предметами.  <u>Движения парами: поскоки.</u></p>	1		современные ритмы
28	<p><u>Перестроение из общего круга в кружочки по четыре человека и обратно в общий круг.</u>  Приседание с одновременным выступлением ноги в сторону.  Прохлопывание того, что учитель протопал.  Перенесение тяжести тела со стороны в сторону.  Разучивание несложных мелодий.  Действия с воображаемыми предметами.  <u>Движения парами: поскоки.</u></p>	1		современные ритмы
29	<p><u>Перестроение из общего круга в кружочки по четыре человека и обратно в общий круг.</u>  Перелезание через сцепленные руки.  Прохлопывание того, что учитель протопал.  Перенесение тяжести тела со стороны в сторону.  Исполнение различных ритмов на барабане.  Подвижные игры с пением.  <u>Движения парами: поскоки.</u></p>	1		современные ритмы

30-31	<p>Перестроение из общего круга в кружочки по четыре человека и обратно в общий круг.  Перелезание через палку.  Прохлопывание того, что учитель протопал.  Перенесение тяжести тела со стороны в сторону.  Исполнение различных ритмов на барабане. Подвижные игры с пением.  <u>Основные движения народных танцев.</u></p>	2		современные ритмы
32-33	<p><u>Выполнение сложных движений с предметами.</u>  Упражнения на выработку осанки.  Прохлопывание того, что учитель протопал.  Перенесение тяжести тела со стороны в сторону.  Исполнение различных ритмов на барабане.  Подвижные игры с речевым сопровождением.  Основные движения народных танцев.</p>	2		современные ритмы
34	<p>Выполнение сложных движений с предметами.  Упражнения на выработку осанки.  Прохлопывание того, что учитель протопал.  Перенесение тяжести тела со стороны в сторону.  Исполнение различных ритмов на барабане.  Подвижные игры с речевым сопровождением.  <u>Основные движения народных танцев.</u></p>	1		современные ритмы