

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Администрация городского округа Сухой Лог  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Принято:  
на координационно - методическом совете  
протокол № 1 от 28 августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса «Ритмика»

для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

4в класса-комплекта

Составитель:  
Гафарова Анастасия Алексеевна,  
учитель, 1 КК

с. Новопышминское,  
2023 г.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Ритмика» для 2,4 классов составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**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 предмета «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, 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. 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 учебного предмета «Ритмика» в учебном плане**

На коррекционно-развивающий курс «Ритмика» в Учебном плане МАОУ СОШ №10 отводится в 2,4 классах - 1 час в неделю – 34 занятия.

Общее количество часов, отводимых на курс «Ритмика» в 3,4 классах составляет 34 часа.

### **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:**

### **2 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.

### **4 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).

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

### Основные разделы программы

#### 2 класс

№ п.п	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать пространственные понятия, понятия «исходное положение», «линия», «колонна», «круг»;</p> <p><b>2 уровень</b> - 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;</p> <p><b>3 уровень</b> - входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение, приветствовать учителя; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать названия всех частей тела; знать основные упражнения;</p> <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;</p>

			соотносить темп движений с музыкальным сопровождением; <b>3 уровень</b> – определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная); координировать движения в соответствии с характером музыки;
<b>4</b>	Игры под музыку.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> - знать правила игр; <b>2 уровень</b> – целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя; <b>3 уровень</b> – выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ;
<b>5</b>	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать названия движений и упражнений; <b>2 уровень</b> – ловко и быстро переходить от одного движения к другому; <b>3 уровень</b> – выполнять плясовые движения; уметь работать в паре.

#### 4 класс

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

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

## 5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

**2 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
---	------------	--------------	----------------------------

1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами.	1	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Как строиться, ходить, положение рук.
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами.	1	
3-4	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	2	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два.
5-6	Ритмико-гимнастические	2	Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в

	общеразвивающие упражнения. Упражнения с лентами РК		колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.
7-8	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы	2	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
9-10	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища	2	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.
11-12	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук	2	Перекрёстные движения рук и ног; упр-ния на формирование правильной осанки. Круговые движения кистей, сгибание и разгибание кистей рук. Передача в движении частей музыкального произведения. Передача в движении частей музыкального произведения.
13-14	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения	2	Научиться: качественно, ритмично выполнять разминку и правильно выполнять позиции заданные учителем. Выполнение имитационных упражнений и игр. Работа над качеством выполнения упражнений.
15-16	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сопряженные движения рук и ног	2	Познакомить с танцами народов РФ. Выполнение имитационных упражнений и игр. Работа над качеством выполнения упражнений.
17-	Координационные	2	Выполнение имитационных

18	движения, регулируемые музыкой. Круговые движения руками.		упражнений и игр. Работа над качеством выполнения упражнений. Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Научиться: творчески мыслить, обыгрывать любимых сказочных героев, показать движениями их характер, повадки.
19-20	Упражнения на детских музыкальных инструментах.	2	Выразительно-эмоциональное исполнение мелодий с простейшими элементами динамических оттенков. Участие в совместной творческой деятельности. Научиться: правильно и последовательно разучивать элементы танца. Работа в паре.
21-22	Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки	2	Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на координацию движений, на расслабление мышц. Участие в совместной творческой деятельности.
23-24	Игры под музыку. Различение изменений в музыке	2	Выполнение имитационных упражнений и игр. Работа над качеством выполнения упражнений. Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Научиться: качественно, ритмично выполнять разминку и правильно исполнять танцевальные движения и переходы в позиции рук.
25-26	Танцевальные упражнения. Тихая ходьба, пружинящий шаг.	2	Выучить основные позиции рук и ног. Научиться: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища, шеи, в положении сидя. Развитие ловкости, выразительности движений, развитие пластичности, гибкости, мягкости рук
27-28	Танцевальные упражнения. Пскоки с ноги на ногу, легкие	2	Научить маршировать марш от других танцев, счет, темы марша, постукивание на счет 1,2,3,4 Научиться: выполнять не сложные

	поскоки. Хлопки. Полька.		элементы марша Формирование навыков перестроения в пространстве зала, навыки координации рук и ног при ходьбе, развитие ритмического слуха, воспитание внимания, быстроты реакции, самостоятельности
29- 30	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	2	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце. Выполнение имитационных упражнений и игр. Работа над качеством выполнения упражнений.
31- 32	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение круга из шеренги	2	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
33- 34	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами	2	Обучить основным танцевальным точкам в зале. Выполнение имитационных упражнений и игр. Работа над качеством выполнения упражнений.

	<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>	
--	--------------	-------------	--

**4 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
1	Правильное исходное положение на уроках ритмики.	1	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.
2	Ходьба и бег с высоким подниманием колен.	1	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два.
3-4	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	2	Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.
5-6	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	2	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
7-9	Упражнение на расслабление мышц.	3	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.
10-11	Основные танцевальные правила танцевальной технологии.	2	Перекрёстные движения рук и ног; упр-ния на формирование правильной осанки. Круговые движения кистей, сгибание и разгибание кистей рук. Передача в движении частей музыкального произведения. Передача в движении частей музыкального произведения.
12-13	Позиция рук. Основные правила. Позиция ног. Основные правила.	2	Научиться: качественно, ритмично выполнять разминку и правильно выполнять позиции заданные учителем .
14-	Танцы народов РФ,	13	Познакомить с танцами народов РФ.

16	их особенности и костюмы. Познакомить с танцами народов РФ.		
17-18	Игры под музыку. Комбинация «Гуси»	2	Выполнение имитационных упражнений и игр. Работа над качеством выполнения упражнений. Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Научиться: творчески мыслить, обыгрывать любимых сказочных героев, показать движениями их характер, повадки.
19-20	Позиции в паре. Основные правила. Танец «Диско». Элементы танца.	2	Выразительно-эмоциональное исполнение мелодий с простейшими элементами динамических оттенков. Участие в совместной творческой деятельности. Научиться: правильно и последовательно разучивать элементы танца. Работа в паре.
21-23	Упражнения для улучшения гибкости	3	Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на координацию движений, на расслабление мышц. Участие в совместной творческой деятельности.
24-25	Комбинация «Ладочки»	2	Выполнение имитационных упражнений и игр. Работа над качеством выполнения упражнений. Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Научиться: качественно, ритмично выполнять разминку и правильно исполнять танцевальные движения и переходы в позиции рук.
26-27	Разучивание позиций рук и ног. Игра «Группа смирно»	2	Выучить основные позиции рук и ног. Научиться: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища, шеи, в положении сидя. Развитие ловкости, выразительности движений, развитие пластичности, гибкости,

			мягкости рук
28-30	Три «кита» в музыке. Песня, танец, марш. Понятие о марше, ритмический счет	3	Научить маршировать марш от других танцев, счет, темы марша, постукивание на счет 1,2,3,4 Научится: выполнять не сложные элементы марша Формирование навыков перестроения в пространстве зала, навыки координации рук и ног при ходьбе, развитие ритмического слуха, воспитание внимания, быстроты реакции, самостоятельности
31-32	Фигуры в танце.	2	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.
33-34	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.	2	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.
	<b>Итого</b>	<b>34ч</b>	

## 6. Материально – техническое обеспечение образовательной деятельности

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
Дидактический раздаточный материал: карточки, шпаны	
<b>Цифровые образовательные ресурсы</b>	
Мультимедийные обучающие презентации.	
Технические средства обучения: Музыкальный центр Бубен Мячи Детские шумовые музыкальные инструменты	

Ксилофон	
Мультимедиа-проектор	
Аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления таблиц и репродукций	
Компьютер	
Нэтбук обучающегося	
<b>Специализированная учебная мебель</b>	
Стулья	
Стол учителя	

