

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Специальная (коррекционная) школа»

РАССМОТРЕНА:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
18 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОБУ «Специальная  
(коррекционная) школа»  
И.В. Павлова  
Приказ № 118  
от «02» 09 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

коррекционного курса

**РИТМИКА**

для обучающихся 5-9 классов

2 вариант

Срок реализации – 5 лет

Учитель: Бутаева Т.А.

Квалификационная категория: 1

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА:

Протокол заседания методического объединения педагогов № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
руководитель ШМО Хомутинникова В.А.

Бузулук, 2024г.

**Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика»** составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями МОБУ «Специальная (коррекционная) школа» (вариант 2)

В учебном плане коррекционно – развивающее занятие «Ритмика» реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений.

На его изучение отведено:

5классс 1 час в неделю, итого 34 часа в год;

6 класс 1 час в неделю, итого 34 часа в год;

7 класс 1 час в неделю, итого 34 часа в год;

8класс 1 час в неделю, итого 34 часа в год;

9 класс 1 час в неделю, итого 34 часа в год.

Общее число учебных часов за период обучения в 5-9 классе составляет 170 часа.

Учебно- методический комплект: -

**Цель:** исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

**Задачи:**

- развивать умение слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;

- развивать координацию движений, чувства ритма, темпа, корректировать общую и речевую моторику, пространственную ориентировку;

- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;

- овладевать музыкально-ритмической деятельностью, в разных её видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);

- усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально - ритмические рисунки, импровизации);

- овладевать различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;

- формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;

- корректировать имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;

- формировать правильную осанку;

- развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;

- развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие.

**Планируемые результаты освоения коррекционного курса**

- ходит свободным естественным шагом, двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

- ходит и бежит по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круги не сходя с его линии;

- ритмично выполняет несложные движения руками и ногами;
  - выполняет игровые и плясовые движения;
  - выполняет задания после показа и по словесной инструкции учителя;
  - начинает и заканчивает движения в соответствии со звучанием музыки;
  - принимать правильное исходное положение в соответствии содержанием и особенностями музыки и движения;
- определяет нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам.

Система оценивания является безотметочной, в то же время учитель постоянно отслеживает и контролирует достижения обучающегося, используя иные способы фиксации и формализации оценки, которые способствуют созданию ситуации успешности обучения для каждого

### **Критерии оценивания коррекционного курса**

- 0 – не выполняет, помощь не принимает.
- 1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
- 2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
- 3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
- 4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
- 5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию

### **Контрольно – оценочные материалы**

#### **Серия I. Упражнения на ориентирование в пространстве**

- правильное исходное положение / перестроение из шеренги в круг, цепочка;
- наклоны, выпрямление и повороты головы;
- движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами;
- выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

#### **Серия II. Ритмико-гимнастические упражнения**

- приседания с опорой и без опоры, приседания с предметами;
- свободное круговое движение рук «Маятник».

#### **Серия III. Игры под музыку**

- «Волшебная шляпа»;
- «Волк под горой»;
- «Весёлые лягушута»

#### **Серия IV. Танцевальные упражнения**

- игровой самомассаж;
- танцевальные шаги;
- солдатики;
- турецкие шахи.

#### **Серия V. Упражнения с музыкально- ритмическими предметами**

- ложки;
- бубен;
- маракас.

### **Содержание**

*Упражнения на ориентировку в пространстве* Правильное исходное положение. Ходьба и бег (с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка). Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

*Ритмико – гимнастические упражнения* Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с

предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провонать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

*Игры под музыку.* Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. 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. Инсценировка музыкальных сказок, песен. Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

#### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>5 класс</b>		<b>34ч.</b>
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Игра с мячом.	1
2.	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их	1
3.	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели	1
4.	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол	1
5.	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа.	1
6.	Исполнение танцев разученных в 4 классе.	1
7.	Выполнения движений в соответствии с разнообразным характером музыки.	1
8.	Круговые движения кистью. Хлопки.	1
9.	«Полька» движения в парах.	1
10.	Закрепление движений танца. Упражнения на выработку осанки.	1
11.	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	1
12.	Элементы русской пляски.	1
13.	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов.	1
14.	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	1

15.	Диагностика (мониторинг).	1
16.	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)	1
17.	Танцевальные упражнения.	1
18.	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками.	1
19.	Приседания, упоры в положениях, лежа на спине, животе, движения ногами в этих положениях.	1
20.	Упражнения на расслабление мышц. Инструктаж по правилам безопасности. Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистей рук, локтей, плечевых суставов.	1
21.	Упражнения с гантелями.	1
22.	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	1
23.	Упражнения с надувными мячами.	1
24.	Движения кадрили в парах ( галоп, подскоки, переходы).	1
25.	Перестроение в рисунках. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений	1
26.	Перестроение из простых кругов в звездочки и карусели. Составление несложных танцевальных композиций.	1
27.	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1
28.	Закрепление движений танца.	1
29.	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.	1
30.	Основные движения русского танца, веревочка, присядочка, моталочка, припляс.	1
31.	Разучивание танцевальных движений, их комбинирование	1
32.	Упражнения по диагонали (бег, прыжки, повороты). Упражнения на расслабление: выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.	1
33.	Переменный шаг с продвижением. Упражнения на расслабление.	1
34.	Диагностика (мониторинг).	1
<b>6 класс</b>		<b>34ч.</b>
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели	1
2.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1
3.	Упражнения на расслабление мышц.	1
4.	Инструктаж по правилам безопасности. Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистей рук, локтей, плечевых суставов.	1
5.	Упражнения с гантелями.	1
6.	Упражнения с надувными мячами.	1
7.	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Махи руками и прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1
8.	Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино	1
9.	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1

10.	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей.	1
11.	Танцевальные упражнения. Галоп	1
12.	Танцевальные упражнения. Круговой галоп	1
13.	Танцевальные упражнения. Присядка	1
14.	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	1
15.	Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.	1
16.	Диагностика (мониторинг).	1
17.	Танцевальные упражнения. Хоровод «Дед Мороз».	1
18.	Игры с пением, речевым сопровождением.	1
19.	Инсценировка музыкальных сказок, песен.	1
20.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	1
21.	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).	1
22.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1
23.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.	1
24.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук.	1
25.	Русский хоровод	1
26.	Движения русского танца, веревочка, присядочка, моталочка, припляс.	1
27.	Суставная гимнастика, упражнения для рук и ног с палкой-каталкой, мячиком, катающимися предметами.	1
28.	Упражнения с эспандером.	1
29.	Ритмико – гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков.	1
30.	Ритмико – гимнастические упражнения с предметами (султанчики)	1
31.	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1
32.	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком).	1
33.	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1
34.	Диагностика (мониторинг).	1
<b>7 класс</b>		<b>34ч.</b>
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба с изменением направления и темпа движения	1
2.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	1
3.	Ритмико - гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1
4.	Ритмико – гимнастические упражнения на координацию движений.	1
5.	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	1
6.	Упражнения на координацию движений.	1

7.	Игра «Соседи». Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1
8.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	1
9.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	1
10.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробы».	1
11.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы». Марш по периметру зала	1
12.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1
13.	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	1
14.	Ритмические упражнения с мячом.	1
15.	Ритмические упражнения со скакалкой.	1
16.	Диагностика (мониторинг).	1
17.	Новогодний танец-повторялка «Лепим ком большой».	1
18.	Танцевальные упражнения. Шаг кадрили.	1
19.	Танцевальные упражнения. Шаг кадрили, работа рук и корпуса.	1
20.	Повторение танцевальных упражнений. Шаг кадрили, работа рук и корпуса.	1
21.	Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением.	1
22.	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов (повадки зверей, птиц, движениетранспорта, деятельность человека).	1
23.	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя	1
24.	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике	1
25.	Упражнения на поскоки, перетопы	1
26.	Марш по периметру зала, отработка шагов, поворотов, разученных движений	1
27.	Упражнения ритмической гимнастики с мячом.	1
28.	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
29.	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	1
30.	Бег легкий, на полупальцах.	1
31.	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1
32.	Изучение базовых движений аэробики.	1
33.	Сюжетно-игровые занятия.	1
34.	Диагностика (мониторинг).	1
<b>8 класс</b>		<b>34ч.</b>
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Перестроение из кругов в «звездочки» и «карусели».	1
2.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1
3.	Движение цепочкой по кругу, вперед, назад, вправо, влево. Перестроение из колонн в круги.	1

4.	Перестроениями с образованием «звездочек», «каруселей».	1
5.	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
6.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения.	1
7.	Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.	1
8.	Ритмико- гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук.	1
9.	Ритмико- гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища.	1
10.	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками.	1
11.	Притопы одной ногой и поочередно, выставляя ногу с носка на пятку.	1
12.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
13.	Упражнения с музыкальными инструментами.	1
14.	Разучивание танца «Сударушка» . Музыка народная.	1
15.	Исполнение танца «Сударушка». Музыка народная.	1
16.	Диагностика(мониторинг)	1
17.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохраняя правильные дистанции во всех видах построения	1
18.	Постановка танца «Метелица».	1
19.	Игры под музыку. Упражнение «Цветок распускается» - с позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам.	1
20.	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
21.	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	1
22.	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1
23.	Изучение базовых движений аэробики; термины, определяющие характер музыки.	1
24.	Движение цепочкой в круг, в круг-из круга. Танец «Осенний вальс».	1
25.	Элементы и шаг вальса.	1
26.	Работа над выразительным исполнением вальсовых движений.	1
27.	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне,духовой гармонике	1
28.	Игры с пением и речевым сопровождением.	1
29.	Базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов).	1
30.	Упражнения для развития художественно творческих способностей «Под дождем», «Холодно», «Жарко».	1
31.	Базовых движений аэробики.	1
32.	Танцевальные упражнения.	1
33.	Сюжетно-игровые занятия.	1



34.	Диагностика(мониторинг).	1
<b>9 класс</b>		<b>34ч</b>
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба с изменением направления и темпа движения	1
2.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1
3.	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1
4.	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1
5.	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
6.	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	1
7.	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
8.	Упражнения с музыкальными инструментами.	1
9.	Разучивание танца «Сударушка» . Музыка народная.	1
10.	Исполнение танца «Сударушка». Музыка народная.	1
11.	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1
12.	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1
13.	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	1
14.	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	1
15.	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1
16.	Диагностика(мониторинг).	1
17.	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном)	1
18.	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	1
19.	Инсценировка детской песенку, играя на музыкальных инструментах.	1
20.	Элементы и шаг вальса.	1
21.	Работа над выразительным исполнением вальсовых движений.	1
22.	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике	1
23.	Игры с пением и речевым сопровождением.	1
24.	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых динамических изменений в музыке.	1
25.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1
26.	Русские народные движения «каблучок», «гармошка».	1
27.	Русский народный танец. Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	1

28.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко	1
29.	Исполнение в парах простейших танцевальных фигур	1
30.	Движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов).	1
31.	Базовых движений аэробики.	1
32.	Танцевальные упражнения.	1
33.	Сюжетно-игровые занятия.	1
34.	Диагностика(мониторинг).	1
<b>Итого</b>		<b>170ч</b>