

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

АМО УО Куйтунский район

МКОУ ЦО "Альянс" п. Харик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР




_____/Кизей И.В./



УТВЕРЖДЕНО

Директор



_____/Мачихо Н.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**коррекционно-развивающего курса
"Ритмика".**

для обучающихся 1-4классов

ОВЗ УО (ИН) вариант 1

Составитель: Автушко О.В.

учитель физкультуры

п. Харик,

2025г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач. Рабочая учебная программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта на базовом уровне; дает распределение учебных часов по разделам курса и определяет последовательность изучения разделов с учетом возрастных особенностей учащихся.

Преподавание ритмики 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 (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья умственно отсталых учащихся, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННО- РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение .Перестроение в круг из шеренги. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их, перестроение из простых и концентрических кругов в «звездочки» и «карусели» .Совершенствование навыков ходьбы. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей , скакалок. Упражнения с предметами более сложные, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений, Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами(погремушки, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой (петрушка). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук, по сторонам (имитация распускающегося цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодий знакомой песни.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке, Самостоятельная смена движений 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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут, Пружинящий бег, Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев,

Танцы и пляски

Пляска с притопами. Парная пляска Круговой галоп. Венгерская народная мелодия. Кадриль. Русская народная мелодия. Дружные тройки, танец с хлопками Бульба. Белорусская народная мелодия. Грузинский танец «лезгинка»

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения коррекционно- развивающего курса «Ритмика» учащиеся должны достигнуть следующего

1 класс

- ходить свободным, естественным шагом, двигаться по залу в заданных направлениях, не мешая друг другу
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций
- ритмично выполнять движения руками и ногам
- выполнять игровые и плясовые движения
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки

2класс

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами
- соблюдать темп движений, выполнять ОР в определённом ритме и темпе
- легко, естественно выполнять все игровые и плясовые движения

3 класс

- перестраиваться в три колонны, шеренги
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии

4 класс

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз
- четко, организованно перестраиваться
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Учет воспитательного потенциала урока

Реализация воспитательного потенциала уроков ритмики предусматривает:

–максимальное использование воспитательных возможностей содержания курса «Ритмика» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

–выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в

учебной деятельности;

–привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

–применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

–побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

–организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

–инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения
	Раздел: упражнения на ориентировку в пространстве		
1	Ходьба с высоким подниманием колен	1	02.09.2025
2	Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед	1	09.09.2025
3	Бег с высоким подниманием колен	1	16.09.2025
4	Бег с отбрасыванием прямой ноги вперед	1	23.09.2025
5	Перестроение в круг из шеренги	1	30.09.2025
6	Ориентировка в направлении движения	1	07.10.2025
7	Выполнение простых движений с предметами	1	14.10.2025
	Раздел: ритмико- гимнастические упражнения	1	
8	Наклоны и повороты головы	1	21.10.2025
9	Круговые движения плечами	1	04.11.2025
10	Движения рук в разных направлениях без предметов	1	11..11.2025
11	Движения рук в разных направлениях с предметами	1	18.11.2025
12	Наклоны и повороты туловища	1	25.11.2025
13	Приседание с опорой и без опоры	1	02.12.2025
14	Упражнения на выработку осанки	1	09.12.2025
15	Перекрестное поднимание и опускание рук	1	16.12.2025
16	Свободное круговое движение рук	1	23.12.2025
17	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно	1	30.12.2025
	Раздел: упражнения с музыкальными инструментами		
18	Движение кистей рук в разных направлениях	1	13.01.2026
19	Поочередное сжимание и разжимание пальцев рук в кулак	1	20.01.2026
20	Сгибание пальцев в кулак с изменением темпа музыки	1	27.01.2026
	Раздел: под музыку		03.02.2026

21	Выполнение ритмичных движений с характером музыки	1	
22	Изменение направления и формы ходьбы, бега	1	10.02.2026
23	Изменение поскоков под музыку	1	24.02.2026
24	Танцевальные движения с изменением в музыке	1	03.03.2026
25	Выполнение имитационных упражнений	1	10.03.2026
26	Музыкальные игры с предметами	1	17.03.2026
	Раздел: танцевальные упражнения		
27	Бодрый, спокойный, топающий шаг	1	24.03.2026
28	Бег легкий на полупальцах	1	07.04.2026
29	Подпрыгивание на двух ногах	1	14.04.2026
30	Маховые движения рук	1	28.04.2026
31	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг	1	05.05.2026
32	Движения парами	1	12.05.2026
	Раздел: танцы и пляски	1	19.05.2026
33	Парная пляска	1	26.05.2026

2 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения
	Раздел: упражнения на ориентировку в пространстве	1	02.09.2025
1	Совершенствование навыков ходьбы и бега	1	09.09.2025
2	Перестроения в шеренгу, колонну. круг	1	16.09.2025
3	Перестроение в колонну по два	1	23.09.2025
4	Перестроение из колонны парами в колонну по одному	1	30.09.2025
5	Построение круга из шеренги	1	07.10.2025
6	Выполнение во время ходьбы заданий с предметами	1	14.10.2025
7	Выполнение во время бега заданий с предметами	1	21.10.2025
	Раздел: ритмико- гимнастические упражнения		
8	Наклоны головы в стороны	1	04.11.2025
9	Наклоны туловища, не сгибая колени	1	11..11.2025
10	Повороты туловища с движением рук	1	18.11.2025
11	Повороты туловища с передачей предметов	1	25.11.2025
12	Упражнения на выработку осанки	1	02.12.2025
13	Разнообразные движения рук	1	09.12.2025
14	Разнообразные перекрёстные движения ног	1	16.12.2025
15	Ускорение и замедление движений по музыку	1	23.12.2025
16	Раскачивание рук вперёд, назад, поочередно	1	30.12.2025
17	Выбрасывание левой, правой ноги вперёд	1	13.01.2026
	Раздел: упражнения с музыкальными инструментами		
18	Круговые движения кистью	1	20.01.2026
19	Сгибание пальцев в кулак в медленном темпе	1	27.01.2026
20	Сгибание пальцев в кулак с постепенным ускорением	1	03.02.2026
	Раздел: под музыку	1	
21	Выполнение движений с характером музыки	1	10.02.2026
22	Упражнения на различие темповых изменений в музыке	1	17.02.2026
23	Передача движений в музыке	1	24.02.2026

24	Выразительная передача игровых образов	1	03.03.2026
25	Эмоциональная передача игровых образов	1	10.03.2026
26	Музыкальные игры с предметами	1	17.03.2026
	Раздел: танцевальные упражнения		
27	Тихая ходьба, пружинистый шаг	1	24.03.2026
28	Неторопливый танцевальный бег	1	07.04.2026
29	Поскоки с ноги на ногу	1	14.04.2026
30	Переменные притопы	1	28.04.2026
31	Элементы русской пляски: шаг с притопом	1	05.05.2026
32	Движения парами	1	12.05.2026
	Раздел: танцы и пляски		
33	Парная пляска	1	19.05.2026
34	Полька	1	26.05.2026

3 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения
	Раздел: упражнения на ориентировку в пространстве		
1	Построение в колонны по три, по четыре.	1	02.09.2025
2	Перестроение из одного круга в два, из нескольких колонн в круги	1	09.09.2025
3	Перестроение из общего круга в кружочки по три, четыре, в «звездочки», «карусели»	1	16.09.2025
4	Чередование ходьбы с приседанием по центру зала	1	23.09.2025
5	Ходьба на носках, пятках, сохранение правильной дистанции	1	30.09.2025
6	Ходьба широким и мелким шагом, сохранение дистанции с использованием лент	1	07.10.2025
7	Ходьба со сгибанием коленей держа спину ровно	1	14.10.2025
8	Выполнение движений с предметами	1	21.10.2025
	Раздел: ритмико-гимнастические упражнения		
9	Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны	1	04.11.2025
10	Выбрасывание рук вперед, в стороны	1	11.11.2025
11	Круговые движения плеч замедленные	1	18.11.2025
12	Круговые движения плеч с ускорением	1	25.11.2025
13	Повороты туловища в положении стоя	1	02.12.2025
14	Повороты туловища, сидя с передачей предметов	1	09.12.2025
15	Круговые движения туловища с вытянутыми в сторону руками	1	16.12.2025
16	Круговые движения туловища руки за головой на поясе	1	23.12.2025
17	Упражнения на выработку осанки	1	30.12.2025
18	Упражнения на координацию движений	1	13.01.2026
19	Сочетания одновременных движений рук, ног, туловища	1	20.01.2026
20	Упражнения на расслабление мышц	1	27.01.2026
21	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу	1	03.02.2026

	Раздел: упражнения с музыкальными инструментами		
22	Круговые движения кистью	1	10.02.2026
23	Движения кистей и пальцев рук в медленном темпе	1	17.02.2026
24	Движения кистей и пальцев рук в среднем и быстром темпе	1	24.02.2026
25	Движения кистей и пальцев рук с постепенным ускорением	1	03.03.2026
	Раздел: игры по музыку		10.03.2026
26	Упр-я на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка	1	17.03.2026
27	Самостоятельная смена движений	1	24.03.2026
28	Упр-я на формирование умения начинать движения после вступления мелодии		
29	Разучивание элементов танцевальных движений	1	07.04.2026
	Раздел: танцевальные упражнения		14.04.2026
30	Шаг на носках, шаг польки	1	28.04.2026
31	Широкий, высокий бег	1	05.05.2026
32	Сильные поскоки, боковой галоп	1	12.05.2026
33	Элементы русской пляски	1	19.05.2026
34	Основные движения народных танцев	1	26.05.2026

4 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения
	Раздел: упражнения на ориентировку в пространстве		
1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	1	02.09.2025
2	Перестроение в шахматном порядке	1	09.09.2025
3	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов	1	16.09.2025
4	Перестроение из кругов в «звездочки»	1	23.09.2025
5	Сохранение правильной дистанции во всех видах перестроений	1	30.09.2025
6	Упражнения с предметами при ходьбе	1	07.10.2025
	Раздел: ритмико-гимнастические упражнения		14.10.2025
7	Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны	1	21.10.2025
8	Выбрасывание рук вверх из положения рук к плечам	1	04.11.2025
9	Круговые движения плеч замедленные	1	11.11.2025
10	Круговые движения плеч с постоянным ускорением	1	18.11.2025
11	Круговые движения плеч с изменением темпа движений	1	25.11.2025
12	Плавные, резкие движения кистей рук	1	02.12.2025
13	Быстрые, медленные движения кистей рук	1	09.12.2025
14	Повороты туловища в положении стоя с передачей предметов	1	16.12.2025

15	Повороты туловища, сидя с передачей предметов	1	23.12.2025
16	Круговые движения туловища с вытянутыми в сторону руками	1	30.12.2025
17	Круговые движения туловища руки за головой на поясе	1	13.01.2026
18	Сочетание движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны	1	20.01.2026
19	Сочетание движений ног: сгибание в коленном суставе	1	27.01.2026
20	Сочетание движений ног: круговые движения	1	03.02.2026
21	Ходьба на внутренних краях стоп	1	
22	Упражнения на выработку осанки	1	10.02.2026
23	Упражнения на координацию движений	1	17.02.2026
24	Разнообразные сочетание движений рук, ног, туловища	1	24.02.2026
25	Выполнение упр-й под музыку с постепенным ускорением	1	03.03.2026
26	Выполнение упр-й под музыку с резкой сменой темпа движений	1	10.03.2026
27	Поочередные хлопки над головой, перед собой	1	17.03.2026
	Раздел: упражнения с музыкальными инструментами		
28	Движения кистей и пальцев рук в медленном среднем и быстром темпе	1	24.03.2026
29	Движения кистей и пальцев рук с постепенным ускорением	1	07.04.2026
30	Движения кистей и пальцев рук с резким изменением темпа	1	14.04.2026
	Раздел: танцевальные упражнения		28.04.2026
31	Шаг кадрили; три простых один скользящий	1	05.05.2026
32	Пружинящий бег	1	12.05.2026
33	Поскоки с продвижением назад (спиной)	1	19.05.2026
34	Разучивание народных танцев	1	26.05.2026