

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 35»

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО учителей,
обучающих детей с особыми
образовательными потребностями
Руководитель ШМО Шаваева Л.С.
Протокол № 4 от «28» февраля 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
Средней школы № 35
Директор Анульева И.Г.
Приказ №32/1-д
от «28» февраля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса «Ритмика»

для обучающихся с

интеллектуальными нарушениями (Вариант 1)

5-9 классы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями (далее ФАООП УО (вариант 1)), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

Обучение ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с интеллектуальными нарушениями средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию школьников с интеллектуальными нарушениями, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

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

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- ~ 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 ее 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.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению

здоровья. Формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с интеллектуальными нарушениями, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально- ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с интеллектуальными нарушениями часто наблюдается нарушение двигательных функций.

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 обучающихся с интеллектуальными нарушениями, 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.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс.

Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

3. Место предмета в учебном плане

В Федеральном компоненте государственного стандарта «Ритмика» обозначен как коррекционный курс, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ограниченными возможностями здоровья. На его изучение в 5-9 классах отведено по 34 часа (1 час в неделю).

4. Планируемые результаты освоения коррекционного курса

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; овладение элементами организации физического труда;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- самооценка умственных и физических способностей при трудовой деятельности в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учетом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты (УУД):

Регулятивные УУД:

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных

характеристик;

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;

- оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

Коммуникативные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;

- активное восприятие музыкальных произведений, анализ услышанного и воплощение его в музыкально-ритмических движениях;

- способность общаться в танце;

- способность встать на позицию другого человека;

- участие в обсуждении значимых для каждого человека проблем жизни;

- продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Познавательные УУД:

- учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для смены движений, перестроений в танцах.

- научиться основам смыслового восприятия художественных и познавательных музыкальных произведений, выделять существенную информацию из муз. произведений разных жанров;

- осуществлять анализ музыки с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания средств музыкальной выразительности, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии.

Предметные результаты:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;

- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;

- оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности; осознание ответственности за качество результатов труда;

- согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;

- рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учетом требований элементов научной организации труда;

- готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;

- формирование первоначальных представлений о светской этике сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора; аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;

- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; овладение устной и письменной речью; построение монологических контекстных высказываний;

- развитие моторики и координации движения рук при работе с ручными инструментами и выполнении операций; достижение необходимой точности движения при выполнении различных технологических операций;

- овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- сочетание образного и логического мышления в проектной деятельности.

5. Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по правилам безопасности	1	
2	История физической культуры. Назначение спортивного правила поведения в нем. Гигиенические	1	
3	требования к одежде и обуви для занятий.	1	
4	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями.	1	
5	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
6	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями.	1	
7	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
8	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке.	1	
9	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
10	Общеразвивающие упражнения. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками.	1	
11	Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями.	1	
12	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
13	Общеразвивающие упражнения. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками.	1	
14	Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями.	1	
15	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движения ногами в этих положениях.	1	
16	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движения ногами в этих положениях.	1	
17	Упражнения на расслабление мышц.	1	
18	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
19	Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистей рук, локтей, плечевых суставов.	1	
20	Упражнения с гантелями.	1	
21	Упражнения для развития подвижности грудного,	1	
22	поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	1	
23	Упражнения для развития подвижности грудного,	1	
24	поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	1	
25	Упражнения с набивными мячами.	1	
26	Упражнения с набивными мячами	1	
27	Упражнения с лентами.	1	
28	Упражнения с лентами.	1	
29	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
30	Свободное раскачивание рук при поворотах туловища. Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1	

31	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
32	Свободное раскачивание рук при поворотах туловища. Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1	
33	Шаговые упражнения под музыку с мячом.	1	
34	Бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах.	1	
	Итого	34	

6 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по правилам безопасности	1	
2	История физической культуры. Назначение спортивного правила поведения в нем. Гигиенические	1	
3	требования к одежде и обуви для занятий.	1	
4	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями.	1	
5	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
6	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями.	1	
7	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
8	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке.	1	
9	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
10	Общеразвивающие упражнения. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками.	1	
11	Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями.	1	
12	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
13	Общеразвивающие упражнения. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками.	1	
14	Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями.	1	
15	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движения ногами в этих положениях.	1	
16	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движения ногами в этих положениях.	1	
17	Упражнения на расслабление мышц.	1	
18	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
19	Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистей рук, локтей, плечевых суставов.	1	
20	Упражнения с гантелями.	1	
21	Упражнения для развития подвижности грудного,	1	
22	поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	1	
23	Упражнения для развития подвижности грудного,	1	
24	поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	1	
25	Упражнения с набивными мячами.	1	
26	Упражнения с набивными мячами	1	
27	Упражнения с лентами.	1	
28	Упражнения с лентами.	1	
29	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
30	Свободное раскачивание рук при поворотах туловища. Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1	
31	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
32	Свободное раскачивание рук при поворотах туловища. Свободные	1	

	махи ногой, стоя боком к опоре.		
33	Шаговые упражнения под музыку с мячом.	1	
34	Бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах.	1	
	Итого	34	

7 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по правилам безопасности	1	
2	История физической культуры. Назначение спортивного правила поведения в нем. Гигиенические	1	
3	требования к одежде и обуви для занятий.	1	
4	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями. Упражнения для укрепления мышц стопы.	1	
5	Знание правильной осанки и поддержание ее	1	
6	физическими упражнениями. Всевозможные прыжки и многоскоки.	1	
7	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке. Сочетание шагов, поворотов, прыжков.	1	
8	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
9	Общеразвивающие упражнения. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками.	1	
10	Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями.	1	
11	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
12	Общеразвивающие упражнения. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками.	1	
13	Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями.	1	
14	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движения ногами в этих положениях.	1	
15	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движения ногами в этих положениях.	1	
16	Ходьба и бег в темпе музыки.	1	
17	Упражнения на расслабление мышц.	1	
18	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
19	Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистей рук, локтей, плечевых суставов.	1	
20	Ходьба и бег в темпе музыки. Упражнения с гантелями.	1	
21	Упражнения для развития подвижности грудного,	1	
22	поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	1	
23	Упражнения для развития подвижности грудного,	1	
24	поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	1	
25	Упражнения с набивными мячами. Ходьба и бег в темпе музыки.	1	
26	Упражнения с набивными мячами. Ходьба и бег в темпе музыки.	1	
27	Упражнения с лентами. Ходьба и бег в темпе музыки.	1	
28	Упражнения с лентами. Ходьба и бег в темпе музыки.	1	
29	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
30	Свободное раскачивание рук при поворотах туловища. Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1	
31	Инструктаж по правилам безопасности.	1	
32	Свободное раскачивание рук при поворотах туловища. Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1	

33	Шаговые упражнения под музыку с мячом.	1	
34	Бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах.	1	
	Итого	34	

8 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Упражнения: ходьба разным шагом.	1	
2	Упражнения: наклоны, повороты и круговые движения головы.	1	
3	Упражнения: чередование видов ходьбы.	1	
4	Танцевальные движения: элементы хороводного танца.	1	
5	Упражнения: построение в колонны по два, по три.	1	
6	Игры под музыку «Холодно- горячо», «Вороны и воробьи».	1	
7	Упражнения: движения рук в разных направлениях.	1	
8	Упражнения на координацию движений: одновременные движения рук и ног.	1	
9	Упражнения: перестроение из одного круга в два, три круга.	1	
10	Упражнения на координацию движений: круговые движения ног и рук.	1	
11	Танцевальные движения: шаг на носках.	1	
12	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы».	1	
13	Игры под музыку «Поехали – поехали», «Космонавты».	1	
14	Упражнения на расслабление мышц.	1	
15	Упражнения: поднимание на носках и приседание.	1	
16	Упражнения: движения и повороты туловища.	1	
17	Упражнения на координацию движений: упражнения с предметами.	1	
18	Танцевальные упражнения: одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.	1	
19	Элементы танца «Наездники» (прямой галоп).	1	
20	Танцевальные упражнения: ускорение и замедление темпа движений.	1	
21	Танец «Наездники».	1	
22	Игры под музыку «Охотники и утки», «Вороны и воробьи» музыкальными инструментами.	1	
23	Координационные движения, регулируемые музыкой.	1	
24	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	1	
25	Передача основного ритма знакомой песни.	1	
26	Танцевальные упражнения: шаг польки.	1	
27	Танцевальные движения: перестроение из одного круга в концентрические круги.	1	
28	Танцевальные движения: перестроение из кругов в звездочки и карусели.	1	
29	Элементы танца «Полька».	1	
30	Игра «Море волнуется».	1	
31	Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки».	1	
32	Смена ролей в импровизации.	1	
33	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы.	1	
34	Игры «Я знаю пять названий», «Покажи жестами» (пантомима).	1	
	Итого	34	

9 класс

№ п/п	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Упражнения: с мячом, со скакалкой.	1	
2	Подвижные игры с мячом.	1	
3	Отработка маршевого шага.	1	
4	Упражнения на координацию движений.	1	
5	Маршировка и пение.	1	
6	Игра под музыку «Я знаю пять названий», «Пустое место».	1	
7	Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
8	Упражнения: смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
9	Упражнения и игры со скакалкой	1	
10	Танцевальные движения: повторные три притопа.	1	
11	Танцевальные движения: Вставание на полу пальцы.	1	
12	Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов)	1	
13	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры: салки, руки на стену.	1	
14	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры: «Мяч в воздухе», «Отбей мяч»	1	
15	Танцевальные упражнения: выставление ноги на носок.	1	
16	Упражнения на связь	1	
17	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1	
18	Танцевальные упражнения на координацию движений	1	
19	Танец «Хоровод».	1	
20	Инсценировка песни.	1	
21	Подвижные игры с мячом.	1	
22	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры: «Вороны и воробьи», «Охотники и утки».	1	
23	Координационные движения, регулируемые музыкой.	1	
24	Исполнение различных ритмов на барабанах и ложках.	1	
25	Передача основного ритма знакомой песни.	1	
26	Упражнения с гимнастической палкой и без предметов	1	
27	Марш по периметру зала, отработка поворотов	1	
28	Разучивание музыкальной игры «Лавата»	1	
29	Прохлопывание ритма песен	1	
30	Марш с перестроением в колонну по одному, по двое.	1	
31	Игры «Через границу», «Соседи».Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки».	1	
32	Движения в парах. Игра «Море волнуется».Игра «Одиннадцать».	1	
33	Игры «Я знаю пять названий», «Кошки-мышки». Упражнения с мячом в кругу	1	
34	Подвижная музыкально- ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры»	1	
	Итого	34	