

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Рысево

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 28.08.2025 года

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ СОШ с.Рысево
Н.А.Черных
приказ № 111 от 29.08.2025 года

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА
«Ритмика»
(учебный предмет, курс, дисциплина)

Разработана:
Хмарук И.А., учитель-дефектолог

Пояснительная записка

Цель коррекционных занятий по ритмике – осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых школьников средствами музыкально - ритмической деятельности.

В программу по ритмике включены здоровьесберегающие технологии, формирующие компетенцию здоровьесбережения и самосовершенствования. Эти технологии помогают быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми. Дают психотерапевтический эффект:

- Эмоциональную разрядку
- Снятие умственной перегрузки
- Снижение нервно – психического напряжения
- Восстановления положительного энергетического тонуса

Основными **задачами** занятий по ритмике являются:

- развитие двигательных навыков и умений, развитие координации движений, формирование правильной осанки, красивой походки;
- обогащение двигательного опыта обучающихся разнообразными видами движений;
- расширение кругозора школьников через знакомство с музыкальной культурой (классической, народной, современной музыкой) и музыкальными инструментами;
- создание условий для творческого самовыражения ребёнка, учитывая индивидуальные возможности;
- формирование у детей эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения;
- коррекция высших психических функций, коррекция моторно-двигательной сферы.

Решение поставленных задач имеет большое значение для коррекции недостатков психофизического развития обучающихся с особыми образовательными потребностями, их познавательных возможностей и интересов.

Место коррекционного курса в учебном плане.

Класс	5	Год
Количество часов	1 час в неделю	34 часа

Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика»

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру овладения ими социокультурным опытом.

- Личностные результаты должны отражать:
- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
 - развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
 - овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
 - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП имеют 2 уровня: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов коррекционного курса «Ритмика»

Достаточный уровень

- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;
- замечать изменения в звучании (тихо-громко, быстро-медленно);
- выполнять легко и выразительно танцевальные движения, ориентироваться в пространстве, кружиться в парах, притопывать попеременно ногами, двигаться под музыку с предметами (платочками, листьями, флажками и т.д.);
- двигаться в соответствии двухчастной форме музыки и силе её звучания, реагировать на начало и окончание музыки;
- выразительно и эмоционально передавать игровые и сказочные образы героев (медведя, кошки, мышки, зайца и т.д.);
- выполнять несложный ритмический рисунок на детских музыкальных инструментах.

Минимальный уровень

- узнавать знакомые мелодии и эмоционально реагировать на них;
- двигаться при помощи взрослого в соответствии с характером и темпом музыки;
- выполнять с помощью взрослого несложные движения под музыку: шагать, бегать, прыгать, притопывать ногой, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук, выполнять движения с предметами (платком, погремушкой, флажком, мячиком и т.д.).

Содержание коррекционного курса «Ритмика»

5 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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. Ходьба по центру зала, умение наметать 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.

2. 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 с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. 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 (погремушками, бубном, барабаном). Упражнение 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). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. 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, малоcontrastных 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.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. 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.

5 класс (34 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	6	Учат перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, построение в шахматном порядке, перестроение из нескольких колонн в несколько кругов. Отрабатывают навыки ходьбы по центру зала, умения намечать диагональные линии из угла в угол, сохранения правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Учат упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.
2	Ритмико-гимнастические упражнения	7	Выполняют 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 с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.), Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений упражнения на расслабление мышц.
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	7	Выполняют упражнения на детских музыкальных инструментах. (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. Исполняют различные ритмы на барабане и бубне.
4	Игры под музыку	7	Передают самостоятельно в движении ритмический рисунок, акцент, темповые и динамические изменения в музыке. Самостоятельно меняют движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражняются на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
5	Танцевальные упражнения	7	Учат шаг на носках, шаг польки, широкий, высокий бег, боковой галоп, элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Методический комплект для учителя

1. С.И Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина «Музыка и движение» (упражнения, игры и

- пляски для детей 6-7 лет) Москва. Просвещение 1984 г.
2. М.Ю. Гоголева «Логоритмика в детском саду» Ярославль . Академия развития 2006 год.
 3. Н.В. Полевая, Л.В. Перминова – «Комплекс коррекционно-музыкальных занятий «Дружная семейка» Санкт-Петербург. Детство-пресс. 2010 год.
 4. Л.Буцкиев «Подвижные игры под музыку». 1987 год.
 5. М.Ю. Картушина «Логоритмика для малышей» Творческий центр «Сфера» Москва 2005год.
 7. М.А. Касицина, И.Г, Бородина «Коррекционная ритмика» Москва 2005 год.
 6. М.И. Чистякова. Психогимнастика Москва 1995 год.
 7. Е.А. Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва 2002 год.
 8. Е.А. Пожиленко «Артикуляционная гимнастика» Санкт-Петербург 2006 год.

Информационно-коммуникативные средства

1. Е.Д. Критская. Музыка 1-4 класс. Электронный ресурс.
2. Видеокурс "Гимнастика для детей".
3. Музыкальные записи произведений композиторов, звучание оркестра.

Интернет-ресурсы

1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) по предмету «Музыка». – Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru/>
2. Началка Инфо (www.nachalka.info)
3. Учитель.ru (<http://teacher.fio.ru>)