

Областное казенное общеобразовательное учреждение  
«Школа – интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья №3» г. Курска

Рассмотрена  
на заседании МО  
классных руководителей  
Руководитель МО  
 /Н.Б. Киреева/  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

Согласована  
Зам директора по УВР  
 /М.В. Грибанова/  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор ОКОУ «Школа-  
интернат №3» г. Курска  
 /А.Н. Лежепёков/  
Приказ № 139  
от «1» сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
коррекционного курса «Ритмика»  
для 1-4 классов

Аразова Анна Геннадиевна

**Разработана и реализуется в соответствии с ФГОС образования обучающихся с  
расстройствами аутистического спектра, осложненными легкой умственной отсталостью  
вариант 8.3**

**2023 г.  
г. Курс**

## «Ритмика»

### 1. Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционно-развивающей области «Ритмика» для 1 - 4 классов составлена на основе следующих документов:

Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с расстройствами аутистического спектра, осложненными легкой умственной отсталостью вариант 8.3 утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г № 1599;

- Устав ОКОУ «Школа-интернат №3» г. Курска.
- Учебный план ОКОУ «Школа-интернат №3» г. Курска.
- Календарный учебный график ОКОУ «Школа-интернат №3» г. Курска на 2022-2023 учебный год.

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 пространственновременная 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.

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

#### **Задачи:**

- развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление;
- физического и психического здоровья детей. развитие общей и речевой моторики;
- эмоционально-волевое развитие учащихся;
- воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении 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.

### 2. Общая характеристика курса

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, укреплению

здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

Преподавание ритмики в специальной (коррекционной) школе обусловлено необходимостью осуществления коррекции нервно-психических процессов, поведения, личностных реакций, эмоционально-волевых качеств и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Ведущей ролью коррекционно-развивающего обучения данному предмету является не объем усвоенных знаний и умений, а гармоничное развитие личности умственно отсталого ребенка, дающее возможность реализации его способностей, подготовка ребенка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

**Связь содержания программы с учебными предметами.** Во время занятий по ритмике дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. Содержание обучения направлено на развитие и корригирование координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, чтение, окружающий мир.

Особенности методики преподавания предмета. Организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой для детей с умственной отсталостью обуславливаются структурой нарушений детей данной категории, где присутствуют отклонения в психических функциях, эмоционально-волевой сфере, моторике.

В связи с этим в занятия по ритмике включаются такие направления, как: коррекция психических функций, где средствами ритмики осуществляется коррекция

- внимания (его переключаемости, устойчивости, распределения), памяти (слуховой, зрительной), воображения (воссоздающего, творческого), восприятия (слухового, пространственного, зрительного); коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «языком
- выразительных движений», умением передавать различные эмоциональные состояния (радости, нежности, печали, удивления и т.д.), учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации, адекватного группового поведения; коррекция моторной сферы, где ведется работа по развитию пластики тела,
- ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве, преодолению глобальных синкинезий; развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с
- предметами и без них, с пением, с образными движениями. 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 (3-25-я мин.), 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. Все разновидности форм разнопланово пронизаны идеей координации и коррекции. Они стимулируют развитие точности, ловкости, реакции, эмоций, мимики, воспитывают ансамблевую слаженность, а психогимнастические упражнения под музыку корректируют нагрузку на эмоции и двигательную активность детей, развивают самоконтроль, самооценку, способствуют своевременному переключению ребенка с одного вида деятельности на другой.

### **3. Содержание тем учебного курса**

Проведение коррекционных занятий ритмики в образовательной организации, реализующей адаптированные образовательные программы, обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально – ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на обучающихся. Свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей моторики, эмоционально – волевой сферы, воспитание положительных качеств (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержание работы на занятиях ритмики является музыкально – ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять разнообразные упражнения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или колонне в соответствии с заданным направлением, перестроение с образованием кругов, квадратов, «звездочке», движение к определенной цели между предметами) осуществляется развитие представлений обучающихся о пространстве и умении ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами развивают ловкость. Быстроту реакций, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умение ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движения рук. Этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать характер музыки (веселая. Грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмика – гимнастические упражнения», «Упражнения с детскими музыкальными инструментами», «Танцевальные упражнения», «Игры под музыку». В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а так же указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально – ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел, различное количество времени. Имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмика – гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально – двигательных навыков, выработку координации движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцеплением с напряжением, сопоставление пальцев. Задание на координацию рук лучше проводить после проведения ритмико – гимнастических упражнений, чтоб дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

#### 4. Описание места курса в учебном плане

Курс "Ритмика" входит в коррекционно-развивающую область учебного плана ОКОУ "Школа-интернат № 3 г. Курска (вариант 1).

По учебному плану в 1 классе на изучение коррекционного курса «Ритмика» отводится 34 недели, 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год.

#### 5. Тематическое планирование «Ритмика»

1доп. класс, 33 часа

Раздел	Тема	Кол-во часов
« Упражнения на ориентировку в пространстве»	Ходьба вдоль стен с поворотами.	1
	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1
	Упражнения с лентами.	1
	Наклоны и повороты головы.	1
	Наклоны туловища.	1
	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	1
	Перекрестные движения.	1
	Сопряженные движения рук и ног.	1
	Круговые движения руками.	1
	Упражнения на детских музыкальных инструментах.	1
	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки.	1
	Различение изменений в музыке.	1
	Тихая ходьба, пружинящий шаг.	1
	«Танцевальные упражнения»	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Хлопки. Полька.
Перестроение из колонны парами в колонну по одному.		1
Построение круга из шеренги.		1
Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.		1
Повороты туловища с передачей предмета.		1
Движения рук и ног.		1
Упражнения на выработку осанки.		1
Одновременные движения рук и ног.		1

	Ускорение и замедление движений	1
	Смена движений.	1
	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
	Игры на координацию движений.	1
	Выбрасывание ног.	1
	Исполнение ритмических рисунков.	1
«Игры под музыку».	Передача в движениях игровых образов.	1
	Игры с пением и речевым сопровождением.	1
	Ритмичные игры на свежем воздухе.	1
	Простые ритмичные танцы.	1
	Простые ритмичные танцы в группах.	1
	Игры с пением и речевым сопровождением.	1
		33 часа

### 1 класс, 33 часа

Раздел	Тема	Кол-во часов
« Упражнения на ориентировку в пространстве»	Ходьба вдоль стен с поворотами.	1
	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1
	Упражнения с лентами.	1
	Наклоны и повороты головы.	1
	Наклоны туловища.	1
	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	1
	Перекрестные движения.	1
	Сопряженные движения рук и ног.	1
	Круговые движения руками.	1
	Упражнения на детских музыкальных инструментах.	1
	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки.	1
	Различение изменений в музыке.	1
	Тихая ходьба, пружинящий шаг.	1
«Танцевальные упражнения»	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Хлопки. Полька.	1
	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1
	Построение круга из шеренги.	1
	Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.	1
	Повороты туловища с передачей предмета.	1

	Движения рук и ног.	1
	Упражнения на выработку осанки.	1
	Одновременные движения рук и ног.	1
	Ускорение и замедление движений	1
	Смена движений.	1
	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
	Игры на координацию движений.	1
	Выбрасывание ног.	1
	Исполнение ритмических рисунков.	1
«Игры под музыку».	Передача в движениях игровых образов.	1
	Игры с пением и речевым сопровождением.	1
	Ритмичные игры на свежем воздухе.	1
	Простые ритмичные танцы.	1
	Простые ритмичные танцы в группах.	1
	Игры с пением и речевым сопровождением.	1
		33 часа

## 2 класс, 34 часа

Раздел	Тема	Кол-во часов
« Упражнения на ориентировку в пространстве»	Ходьба вдоль стен с поворотами.	1
	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1
	Упражнения с лентами.	1
	Наклоны и повороты головы.	1
	Наклоны туловища.	1
	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	1
	Перекрестные движения.	1
	Сопряженные движения рук и ног.	1
	Круговые движения руками.	1
	Координация движений рук и ног на внимание.	1
	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки.	1
	Различение изменений в музыке.	1
	Тихая ходьба, пружинящий шаг.	1
	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Хлопки.	1
	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1
	Построение круга из шеренги.	1
	Выполнение во время ходьбы и	1

Ритмико-гимнастические упражнения.	бега заданий с предметами.	
	Повороты туловища с передачей предмета.	1
	Движения рук и ног.	1
	Упражнения на выработку осанки.	1
	Одновременные движения рук и ног.	1
	Ускорение и замедление движений	1
	Смена движений.	1
	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
	Игры на координацию движений. Игры с пением и речевым сопровождением.	2
	Встряхивание и раскачивание рук.	1
	Выбрасывание ног.	1
	Исполнение несложных ритмических рисунков.	1
	Передача в движениях игровых образов.	1
	Игры с пением и речевым сопровождением.	1
	Ритмичные игры.	1
	Простые ритмичные танцы.	1
Простые ритмичные танцы в группах.	1	
«Игры под музыку».		
		34 часа

### 3 класс, 34 часа

Раздел	Тема	Кол-во часов
« Упражнения на ориентировку в пространстве»	Основные движения под музыку.	1
	Разные виды шага.	1
	Ходьба вдоль стен с поворотами.	1
	Ходьба на носках, на пятках.	1
	Тихая, настороженная ходьба.	1
	Хороводный шаг.	1
	Общеразвивающие упражнения.	1
	Музыкальные игры.	1
	Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1
	Построение в шеренгу, колонну, круг, пары.	1
	Разведение рук в сторону, круговые движения.	1
	Упражнения с лентами.	1
	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны.	1
	Наклоны и повороты туловища, с движениями рук.	1
«Ритмико-гимнастические упражнения»	Образные движения.	1
	Игры с пением и музыкальным сопровождением.	1
	Выполнение движений в соответствии с музыкой.	1

	Различие изменений в музыке.	1
	Маршевый шаг.	1
	Ходьба на носках, на пятках.	1
	Прыжки приставными шагами.	1
	Мягкий пружинящий шаг.	1
	Упражнения с предметами.	1
	Имитационные движения.	1
«Игры под музыку»	Игры с музыкальным сопровождением. Игры на координацию движений.	2
«Танцевальные упражнения»	Простые ритмичные танцы.	1
	Прохлопывание ритмического рисунка.	1
	Подскоки с ноги на ногу.	1
	Шаг с притопом на месте и с продвижением.	1
	Движение парами: бег, ходьба.	1
	Движение парами: на месте и с продвижением.	1
	Положение рук в паре «Лодочка»	1
	Упражнения с предметами.	1
		34 часа

#### 4 класс, 34 часа

Раздел	Тема	Кол-во часов
« Упражнения на ориентировку в пространстве»	Понятие о ритме движения и музыки.	1
	Ритмическая ходьба.	1
	Построение в шеренгу, колонну, круг.	1
	Ходьба на носках, на пятках.	1
	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	1
	Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1
	Упражнения с предметами.	1
	Музыкально – ритмические игры.	1
	Движения в соответствии с характером музыки.	1
	Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
	Поскоки с ноги на ногу. Хлопки.	1
	Прыжки приставными шагами правым и левым боком.	1
	Выставление ноги на носок.	1
Ритмико-гимнастические упражнения.	Упражнения с предметами.	1
	Ритмичные танцы.	1
	Музыкально – ритмические игры.	1
	Смена направления движения с началом музыкальной фразы.	1
	Ритмическая ходьба с движениями рук.	1
	Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) через интервал.	1
	Различение изменений в музыке.	1
	Наклоны вперед, назад, в сторону.	1
	Одновременные движения рук и ног.	1
	Ходьба перекатом с пятки на носок.	1
«Игры под музыку».	Имитационные движения.	1

	Упражнения с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.	2
	Музыкально – ритмические игры.	1
	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1
	Марш по периметру зала.	1
	Мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы.	1
	Движения в парах.	1
	Положение рук в паре «лодочка»	1
	Простые ритмичные танцы.	1
	Общеукрепляющие упражнения.	1
		34 часа

## 6. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Бекина С.И, Ломова Т.П, Соковнина Е.Н. «Музыка и движение (Упражнения, игры и пляски для детей 6 -7 лет) Москва. Просвещение 1984 г.
2. Буцкиев Л. Подвижные игры под музыку, 1987 г
3. Гоголева М. Ю. Логоритмика в детском саду. Ярославль. Академия развития, 2006 г.
4. Картушина М. Ю. Логоритмика для малышей. Творческий центр «Сфера». Москва 2005 г, М. А. Косицина, И. Г. Бородина «Коррекционная ритмика», Москва 2005 г.
5. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика. под. ред. Медведевой. Е. А. Москва 2002 г.
6. Пожиленко. Е. А. Артикуляционная гимнастика. Санкт – Петербург 2006 г.
7. Полевая Н. В, Перминова Л. В. Комплекс коррекционно – музыкальных занятий «Дружная семейка». Санкт – Петербург. Детство – пресс. 2010 г.
8. Программа специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида (1-4 класс) Москва, 2006 г, под. ред. В. В. Воронковой.
9. Чистякова. М. И. Психогимнастика. Москва, 1995 г.
10. Видеокурс «Гимнастика для детей».
11. Музыкальные записи произведений композиторов, звучание оркестра.

### Технические средства обучения

1. Музыкальный центр.
2. Интерактивная доска.