

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ**  
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Благовещенская общеобразовательная школа-интернат»

658 670, пер. Колхозный 114, р. п. Благовещенка, Благовещенского района, Алтайского  
края.

Адрес сайта: <http://crib.edu22.info>, Эл. почта: [shk4792@yandex.ru](mailto:shk4792@yandex.ru), тел. 8 385 64 23330

РАССМОТРЕНО  
методическим советом

Протокол № 1  
от «28» 08 2024 г.  
Руководитель МС  
Залевская А. Г. Залевская

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель по директору УР

Залевская А. Г. Залевская  
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы - интерната  
С.А.Дорохов

Приказ № 6  
от «02» 09 2024 г.



**ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА  
«РИТМИКА»  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

• Вариант 1

1 класс

Учитель

Семенова Марина Леонидовна

## **ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА «РИТМИКА» ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа коррекционно-развивающего курса «РИТМИКА» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №1026 от 24 ноября 2022г.
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с УО КГБОУ «Благовещенская общеобразовательная школа-интернат»;
- Устав КГБОУ «Благовещенская общеобразовательная школа-интернат»;
- СанПин 2.43648-20 от 28.09.2020г.

**Категория обучающихся:** обучающиеся 1 класса.

**Сроки освоения программы:** 1 год.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** пятидневная рабочая неделя.

**Цель коррекционно-развивающего курса:** коррекция недостатков психического и физического развития умственно отсталых (с интеллектуальными нарушениями) детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

**Задачи коррекционно-развивающего курса:**

- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, чёткости и точности движений;
- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- всестороннее развитие и раскрытие творческого потенциала учащихся;
- развитие эстетического чувства и художественного вкуса у детей;
- воспитание уважения к русским традициям и культуре других народов.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей»), движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на шумовых инструментах, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

На каждом занятии осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности.

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

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых (с интеллектуальными нарушениями) детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

Обучению умственно отсталых (с интеллектуальными нарушениями) детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного

исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменный шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области учебного плана КГБОУ «Благовещенская общеобразовательная школа-интернат».

На занятия по коррекционно-развивающему курсу «Ритмика» отводится: • в 1 классе 1 час в неделю.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОРАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА**

**Личностными результатами** изучения курса является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Предметные результаты:**

Обучающиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круги и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; • выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание курса коррекционных занятий «Ритмика» представлен в АООП следующими разделами:

- упражнения на ориентировку в пространстве,
- ритмико-гимнастические упражнения,
- упражнения с детскими музыкальными инструментами,
- игры под музыку,
- танцевальные упражнения.

Специфические средства воздействия данных коррекционно-развивающих занятий для обучающихся с легкой умственной отсталостью способствуют общему развитию школьников данной категории, коррекции и компенсации особенностей их

психофизического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности, эстетическому воспитанию.

## 1 класс

### Упражнения на ориентировку в пространстве.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперёд, 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 подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки – вперёд, левой – вверх. Выставление левой ноги вперёд, 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; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Упражнения на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд, 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). Простейшие приёмы самомассажа.

*Упражнения с детскими музыкальными инструментами.* Движения кистей рук в разных направлениях поочерёдное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счёт учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Пальчиковые игры.

*Игры под музыку.* Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое подпрыгивание – тяжёлым, комичным и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

*Танцевальные упражнения.* Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, 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 поочерёдно, выставление с ноги на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

*Рекомендуемые танцы и пляски.*

«Пальчики и ручки» (русская народная мелодия «Ой, на горе-то»), «Стукалка» (украинская народная мелодия), «Подружились» (музыка Т. Вилькорейской), «Пляска с султанчиками» (украинская народная мелодия), «Пляска с притопами» (гопак, Украинская народная мелодия).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС (32 часа)

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	7	Учатся принимать правильное исходное положение. Осваивают навыки ходьбы и бега: <ul style="list-style-type: none"> <li>• с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Перестраиваются в круг из шеренги, цепочки. Отрабатывают навыки ориентировки в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполняют простые движения с предметами во время ходьбы.</li> </ul>
2	Ритмико-гимнастические упражнения	10	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Выполняют наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»); совершенствуют движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты); тренируются в наклонах и поворотах туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку); выполняют приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). сгибают и разгибают ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд в стороны, вставание на полупальцы; осваивают упражнения на выработку осанки. <i>Упражнения на координацию движений.</i> Осваивают навыки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• перекрёстного поднимания и опускания рук (правая рука вверх, левая вниз);</li> <li>• одновременных движений правой рукой вверх, левой – в сторону;</li> <li>• правой рукой – вперёд, левой – вверх;</li> <li>• выставления левой ноги вперёд, правой руки – перед собой;</li> <li>• правой ноги в сторону – левой руки - в сторону и т.д.</li> </ul> Изучают позиции рук: смена позиций рук

			отдельно каждой и обеими одновременно; провожают движение руки головой, взглядом. Отстукивают, прохлопывают, протопывают простые ритмические рисунки. Упражнения на расслабление мышц. Имитируют отряхивания воды с пальцев; выполняют свободное круговое движение рук; осваивают навык перенесения тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Знакомятся с простейшими приёмами самомассажа.
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6	Осваивают навыки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• движения кистей рук в разных направлениях;</li> <li>• поочерёдного и одновременного сжимания в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.</li> </ul> Противопоставляют первый палец остальным на каждый акцент в музыке; отводят и приводят пальцы одной руки и обеих. выделяют пальцы рук. выполняют упражнения для пальцев рук на детском пианино; Исполняют восходящую и нисходящую гамму в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе; отстукивают простые ритмические рисунки на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счёт учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.
4	Игры под музыку	3	Выполняют ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий); изменяют направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке; выполняют имитационные упражнения и игры, построенные на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки; передают ритмами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке; участвуют в музыкальных играх с предметами; играют с пением или речевым сопровождением.

5	Танцевальные упражнения	7	<p>Знакомятся с танцевальными движениями. Осваивают элементы русской пляски:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочком);</li> <li>• притопы одной ногой и поочерёдно, выставление с ноги на пятку. Осваивают навыки движения парами: бег, ходьба, кружение на месте; водят хороводы в кругу, пляшут с притопами, кружением, хлопками.</li> </ul>
---	-------------------------	---	---

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

1. Учебно-методический комплекс:
2. • Авилова С.А., Калинина Т.В. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». - Волгоград: Учитель, 2008г.
3. • Барышникова Т. «Азбука хореографии».- М.: Айрис Пресс, 1999г.
4. • Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат».-М.: ТЦ Сфера, 2009г.
5. • Ваганова А. Я. «Основы классического танца».-С.П., 2000г.
6. • Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы».-М.: ВАКО, 2007г.
7. • Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие» .-М.: МГИУ, 2008г.
8. • Зятямина Т. А., Стрепетова Л. В. «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие».-М.: Издательство «Глобус», 2009г.
9. • Климов А. «Основы русского народного танца».-М.: Искусство, 1981г.
10. • Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы».-М.: ВАКО, 2009г.
11. • Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг».-М.: Новая школа, 1998г.
12. • Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие.-М.: ВЛАДОС, 2008г.
13. • Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание».-М.: Просвещение, 1989г.
14. • Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие».-СПб.: Детство-пресс, 2001г.
15. • Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу».-М., 2008г.

#### **Технические средства обучения:**

Компьютер, интерактивная доска, принтер.

Экранно – звуковые средства: USB носитель, музыкальный сборник: «Детские песни», «Барбарики», «Непоседы», «Семицветики», «Волшебники двора» и др.

Учебно-практическое оборудование: комплект шумовых инструментов «Мастерская Сереброва».

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА «РИТМИКА»**

**1 класс  
1 четверть**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	02.09
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	09.09
3.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	16.09
4.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	23.09
5.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	30.09
6.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	07.10
7.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	14.10
8.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1	21.10

**2 четверть**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
9.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1	11.11
10.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1	18.11
11.	Игры под музыку	1	25.11
12.	Танцевальные упражнения	1	02.12
13.	Танцевальные упражнения	1	09.12
14.	Танцевальные упражнения. Танцы и пляски	1	16.12
15.	Танцевальные упражнения. Танцы и пляски	1	23.12

**3 четверть**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
16.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	13.01
17.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	20.01
18.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	27.01
19.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	03.02
20.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	10.02
21.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	24.02
22.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	03.03
23.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	10.03
24.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	17.03

#### 4 четверть

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
25.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	31.03
26.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1	07.04
27.	Игры под музыку	1	14.04
28.	Танцевальные упражнения	1	21.04
29.	Танцевальные упражнения	1	28.04
30.	Танцы и пляски	1	05.05
31.	Танцы и пляски	1	12.05
32.	Танцы и пляски	1	19.05