

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа г.Бодайбо»

Рассмотрено  
на заседании ПК учителей  
предметников  
Протокол от 30.08.2023г №1

Утверждено приказом от  
31.08.2023г. № 72

## **Рабочая программа коррекционного курса**

### **«Ритмика»**

#### **9 класс**

Разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

**Лисасина Алефтина Юрьевна**

Учитель

2023–2024 учебный год

Всего: 67 часов; в неделю 2 часа

I четверть: 17 часов.

II четверть: 16 часов.

III четверть: 20 часов.

IV четверть: 14 часов.

1 полугодие: 33 часа

2 полугодие: 34 часа

г.Бодайбо, 2023г

## Пояснительная записка

**Целью** занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося 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 с детскими музыкальными инструментами; игры под музыку; танцевальные упражнения

## Содержание коррекционного курса

**Упражнения на ориентирование в пространстве** Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три круга. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Выполнение движений с предметами.

**Ритмико-гимнастические упражнения** Общеразвивающие упражнения Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков. Упражнения на расслабление мышц Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

**Координация движений, регулируемых музыкой** Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

**Игры под музыку** Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передача игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

**Танцевальные упражнения** Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

## Планируемые результаты освоения коррекционного курса

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности. Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную

самостоятельность.

**Минимальный уровень:** - уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; - различать двухчастную и трехчастную форму в музыке; - отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже вовремя веселой, задорной пляски; - различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

**Достаточный уровень:** - знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений; - уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг; - знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а так же использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций; - уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

### Календарно-тематическое планирование с определением основного вида деятельности

№	Дата	Тема урока	Основной вид деятельности
<b>1 четверть 17 часов</b>			
1	1.09 7.09	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом	Ходить в соответствии с метрической пульсацией. Знать исходное положение, построение в шеренгу
2	8.09 14.09	Упражнения на ориентирование в пространстве. Чередование видов ходьбы.	Чередование ходьбы с приседаниями
3	15.09 21.09	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по два, по три.	Ходить на носочках, пятках. Рассчитываться на 1, 2, 3. знать положение рук при выполнении этих упражнений
4	22.09 28.09	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы	Наклоны, повороты, круговые движения головы Освоят ритмикогимнастические
5	29.09 5.10	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях	Движения рук в разных направлениях. Повороты туловища. Знать, определять тип музыка
6	6.10 12.10	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	Взмах ногой в разные стороны с одновременным движением рук. Знать, как соединяются ладошки прихлопке
7	13.10 19.10	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	Круговые движения ног в сочетании с круговым движением рук (правой,левой)

8	20.10 26.10	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц.	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус, стоя на полу - пальцах. Знать положение головы
9	27.10	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения	Передавать в движениях частей музыкального произведения
<b>2 четверть 16 часов</b>			
1	9.11 10.11	Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке	Передать в движении динамическое нарастание в музыке, сильной доли такта
2	16.11 17.11	Игры под музыку. Смена движения в соответствии сменой частей	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
3	23.11 24.11	Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца	Элементы танца по программе, выполнять чётко, красиво. Знать положение рук при выполнении движений
4	30.11 1.12	Танцевальные упражнения. Шаг на носках. Танцевальные упражнения.	Шаг на носках (простой), шаг на носках на счёт три, четыре – опуститься. Шаг польки
5	7.12 8.12	Танцевальные упражнения. Шаг польки	Высокие подскоки, боковой галоп
6	14.12 15.12	Перестроение из одного круга в два, три круга	Перестроиться из одного круга в два, три
7	21.12 22.12	Перестроение из кругов взвездочки и карусел	Перестроиться из простых и концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол
8	28.12 29.12	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против
<b>3 четверть 20 часов</b>			
1	11.01 12.01	Сохранение правильной дистанции во всех видах построения	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против. Перестроиться в изученные фигуры
2	18.01 19.01	Общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание	Приседать, подниматься на носки (движения делать отдельно и слитно). Круговые движения ног (ступни). Выставлять ногу в разных направлениях.
3	25.01 26.01	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. Движения и повороты туловища	Упражнения на выработку осанки. Перелезание через сцепленные руки, через палку
4	1.02 2.02	Упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами	Выполнять упражнения на координацию движений с предметами
5	8.02 9.02	Одновременное прохлопывание	Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его

		протопывание несложных ритмических рисунков.	исполнения (хлопками или притопами)
6	15.02 16.02	Упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела	Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, из стороны в сторону
7	22.02 29.02	Координационные движения, регулируемые музыкой	Упражнения на координацию движений
8	1.03 7.03	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне	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). Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя
9	14.03 15.03	Передача основного ритма знакомой песни	Выполнять несложные упражнения с песней
10	21.03 22.03	Ускорение и замедление темпа движений	Похлопывать несложный ритмический рисунок
<b>4 четверть 14 часов</b>			
1	4.04 5.04	Широкий, высокий бег. Элементы движений танца	Пружинные движения, плавные, спокойные. Самостоятельно ускорять, замедлять темп упражнений. образ при инсценировке песни.
2	11.04 12.04	Передача игровых образов.	Передавать образ при инсценировке песни.
3	18.04 19.04	Передача игровых образов.	Передавать образ при инсценировке песни.
4	25.04 26.04	Смена ролей в импровизации.	Передавать в движении развернутый сюжет
5	2.05 3.05	Смена ролей в импровизации.	Передавать в движении развернутый сюжет
6	16.05 17.05	Движения парами: боковой галоп, подскоки.	Двигаться парами по кругу лицом, боком.
7	23.05 24.05	Элементы русской пляски	Элементы русской пляски на месте, с передвижениям