

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат №1
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №1
От «30» августа 2019г.



Адаптированная общеобразовательная рабочая программа
по предмету:
«Ритмика»
1,2,3 классы.

Учитель
первой квалификационной категории
Изотова М.В.

гВязьма

2019 – 2020 год.

Пояснительная записка.

Адаптированная основная образовательная программа по предмету «ритмика» составлена на основе «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приказ Мин. образования Р.Ф. от 19.12.2014, №1599

Цели обучения

формирование умения ориентироваться в пространстве;
способствовать выработке необходимых музыкально-двигательных навыков;
научить детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы;
приобщить детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Задачи:

формировать понятия о некоторых музыкальных терминах (ритм, темп, характер музыки).

знакомить с разнообразием движений, разучивать различные движения, танцы, музыкально-ритмические игры, упражнения.

развивать музыкально-двигательные навыки и умения.

развивать познавательный интерес, творческую активность, воображение и фантазию у детей, их умение самостоятельно отражать свои впечатления от музыки.

развивать коммуникативные навыки.

воспитывать у детей правильное отношение к окружающему миру.

воспитывать положительные качества личности (дружелюбие, дисциплинированность, коллективизм)

осуществлять средствами музыкально-ритмической деятельности коррекцию познавательной, эмоционально-волевой, моторной, личностной сфер обучающегося.

Общая характеристика учебного предмета.

Преподавание ритмики для детей с ОВЗ обусловлено

необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей, их эмоционального состояния, а также воспитания положительных качеств личности, средствами музыкально-ритмической деятельности.

Ритмика оказывает положительное влияние на психофизиологические процессы, познавательную, эмоционально-волевыми сферами ребенка, обеспечивает коррекцию психомоторики детей данной категории.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом образовательного учреждения на этапе основного общего образования учебный предмет "Ритмика" изучается в 1 классе по 1 часу в неделю. Общий объем учебного времени составляет 32ч.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с ОВЗ реализуется в процессе всего школьного обучения.

Задачи:

-формирование мотивационных компонентов учебной деятельности;

-овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;

-развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать её результаты в опоре на организационную деятельность педагога.

1 класс

Личностные учебные действия

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;

Коммуникативные учебные действия:

- вступление в контакт и работа в коллективе;
- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращение за помощью и принятие помощи;
- сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве учебного помещения;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- пользоваться знаками, символами, предметами заместителями;

Предметные учебные действия:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент;
- слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- четко и организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.

1 класс (32 часа).

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, 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. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание.

Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, 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.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерыв-

ным 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).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное 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 счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

Игры под музыку.

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой, регистрами. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям, в соответствии с определенным 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.

Игры «Зайчики»; «Медведь»; «Птички»; «Дудочка»; «Чапаевцы»; «Кто скорее ударит в бубен?»; «Ускорь и замедляй»; «Узнай по голосу»; «Буденовцы»; «Колобок»; «Ищи».

Танцевальные упражнения.

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

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

Обучающиеся научатся:

строиться в колонну по одному, находить свое 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 круг, и не сходя с его линии;

ритмично выполнять несложные движения руками и ногами.

Обучающиеся смогут научиться:

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.

Литература УМК:

- Ритмика для начальной и средней школы. Москва «Просвещение» 1997г.
- Музыка и движение. Издательство «Просвещение» 1983г.
- Музыкально-двигательные упражнения. 1997г.
- Музыкальные игры и пляски. 1980г.

Тематическое планирование 1 класс (1 час в неделю, всего 32 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Ходьба с отбрасыванием правой ноги вперед и оттягиванием носка. «Паровозики» Упражнение для пальцев рук на пианино. «Медведь» игра «Пружинки» пляска.	1	4.09
2	Перестроение в круг из шеренги. Движения рук в разных направлениях с флажками. Исполнение гаммы. «Птички» игра. «Пружинки» пляска.	1	11.09
3	Перестроение в круг из цепочки. Движения рук с погремушками. Исполнение гаммы «Птички» игра «Стукалка» пляска.	1	18.09
4	Бег в разных направлениях. Приседание с опорой и без опоры, с мячами. Отстукивание ритмического рисунка «Дудочка» игра «Стукалка» пляска.	1	25.09
5	Легкий бег с притопами. Упражнения на выработку осанки. Отстукивание простейшего ритмического рисунка на ксилофоне. «Чапаевцы» игра Хоровод осенних листочков.	1	02.10
6	Ходьба в разных направлениях. Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой и наоборот. Игра на ксилофоне. «Чапаевцы» игра. Хоровод осенних листочков.	1	16.10
7	Легкий бег с притопами. Движения рук с погремушками. «Дудочка» игра «Стукалка» пляска.	1	23.10
8	Ходьба в разных направлениях. Игра на ксилофоне. «Чапаевцы» игра. Хоровод осенних листочков.	1	30.10
9	Музыкальные инструменты и их звучание (арфа, тел) «Что за дерево такое?» Старокадомского хоровод	1	06.11
10	Танец (хоровод) «Автомобиль» игра «Подружились» пляска	1	13.11
11	Движение вперед, назад по кругу. Позиции рук. «Кто скорее ударит в бубен?» Упражнение для пальцев рук на пианино. Огородная- хороводная».	1	27.11
12	Выполнение движений во время ходьбы с флажками. Упражнение на расслабление мышц. Ознакомление с арфой. «Кто скорее ударит в бубен?» игра, «Огородная-хороводная».	1	04.12
13	Бег в разном направлении. Упражнение на расслабление мышц. Упражнение для пальцев на арфе. «Ускорь и замедляй» игра, «Стуколка» пляска (повт.)	1	11.12
14	Перестроение в круг из шеренги и обратно. Упражнение на координацию движений. Упражнение для пальцев на арфе. «Ускорь и замедляй» игра, «Стуколка». (повт.)	1	18.12
15	Перестроение в круг из цепочки. Исполнение гаммы на пианино. Сгибание и разгибание ноги в подъеме. «Ускорь и	1	25.12

	замедляй» игра, «Хоровод снежинок».		
16	Произвольные ритмические движения. «Мы флажки свои поднимем».	1	15.01
17	Ходьба на «лыжах» Полуприседание и прыжки. «Стуколка» танец.	1	22.01
18	Ходьба топающим шагом. «Полуприседание «Узнай по голосу» игра, «Хоровод снежинок».	1	29.01
19	Ходьба топающим шагом. Легкие и тяжелые руки. «Кто скорее» игра, «Подружились» пляска.	1	05.02
20	Ходьба и бег. Взмахи рук. Упражнение на расслабление рук, мышц. Отстукивание на металлофоне	1	12.02
21	Ходьба по кругу. Полуприседание и прыжки. Отстукивание простейшего рисунка. «Буденовцы» игра, «Подружились» пляска.	1	26.02
22	Ходьба с притопами. Полуприседание и прыжки. Упражнение для кистей рук. «Колобок» игра, Танец с хлопками.	1	04.03
23	Ходьба на носках. Плавные движения руками. Отстукивание простейшего ритмического рисунка на металлофоне. «Колобок» игра, Танец с хлопками.	1	11.03
24	Легкий бег. Изучение позиций рук. Ритмический рисунок на металлофоне. «Бери флажок» игра, «Пляска с султанчиками».	1	25.03
25	Ходьба на «лыжах». Полуприседание и прыжки. Разжимание пальцев рук. «Бери флажок» игра, «Пляска с султанчиками».	1	01.04
26	Ходьба топающим шагом. Полуприседание. Разжимание пальцев рук. «Ищи» игра, «Пляска с султанчиками».	1	15.04
27	Ходьба топающим шагом. Легкие и тяжелые руки. Ритмический рисунок на барабане. «Ищи» игра, «Пляска с притопами».	1	22.04
28	Ходьба топающим шагом. Легкие и тяжелые руки «Ищи» игра, «Пляска с притопами».	1	29.04
29	Ходьба. Прыжки на месте. Разжимание пальцев рук. «Ищи» игра, «Пляска с притопами».	1	06.05
30	Произвольные ритмические движения. «Мы флажки свои поднимем».	1	13.05
31	Бег в разном направлении. Упражнение на расслабление мышц. «Ускоряй и замедляй» игра.	1	20.05
Всего 31 час. Уплотнение программы на 1 час из-за совпадения в расписании праздничных дней.			

Пояснительная записка

Программа создана на основе:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы. Издательство «Просвещение», 2008 год под редакцией В.В.Воронковой

Общая характеристика учебного предмета.

Преподавание ритмики в коррекционном образовательном учреждении VIII вида обусловлено

необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей, их эмоционального состояния, а также воспитания положительных качеств личности, средствами музыкально-ритмической деятельности.

Цели обучения

формирование умения ориентироваться в пространстве;

способствовать выработке необходимых музыкально-двигательных навыков;

научить детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы; приобщить детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Планируемые результаты:

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 во время веселой, задорной пляски;

различать основные характерные движения некоторых народных танцев

Содержание программы

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в шахматном порядке. Перестроение в круг (круги), цепочки, колонну (колонны), в звездочки и карусели из других построений. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение движений с предметами во время ходьбы. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами.

Наклоны и повороты туловища вправо, влево, сгибая и не сгибая колени, в сочетании с наклонами, в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

Повороты туловища с передачей предмета. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.

Перелезание через сцепленные руки, через палку. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. 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. Перекрестное поднимание и опускание рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Разнообразные перекрестные и круговые движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.

Упражнение на расслабление мышц. Встряхивание кистью. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.

Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев. Стойка на полупальцах. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Имитация распускающегося и увядающего цветка.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление пальцев. 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 (двумя руками одновременно) в среднем (быстром) темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. Разучивание несложных мелодий.

Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой, регистрами. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. 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, малооконтрастных частей музыки. Составление несложных танцевальных композиций.

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Шаг, бег, подпрыгивание, прямой (боковой) галоп, маховые движения рук, поскоки с ноги на ногу, переменные притопы, прыжки. Шаг польки, кадрили. Элементы русской пляски. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Основные движения местных народных танцев.

Обучающиеся научатся:

правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.

Обучающиеся смогут научиться:

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 во время веселой, задорной пляски;

различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

2 класс (34 часа).

Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой Ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью. Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей

мелодии.

Игры: «Зеркало»; «Кто лучше шагает?»; «Гори ясно»; Чапаевцы»; «Дождик идет»; «Найди себе пару»; «Не перепутай»; «Звоночки»; «Жуки».

Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль на реченьку».

Обучающиеся научатся:

принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

организованно строиться (быстро, точно);

сохранять правильную дистанцию в колонне парами.

Обучающиеся смогут научиться:

самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Тематическое планирование 2 класс. (1 час в неделю, всего 34 часа))

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Ходьба вдоль стен. Повороты туловища. «Зеркало» р.н.п. «Кто лучше шагает?» игра.	1	05.09
2	Перестроение в шеренгу. Повороты туловища. «Гори ясно» игра, «Зеркало» пляска.	1	12.09
3	Построение в колонну. Бег. Повороты туловища с передачей предмета. Нисходящая гамма. «Гори ясно» игра, «Хлопки» пляска.	1	19.09
4	Ходьба парами. Общеразвивающие упражнения. Нисходящая гамма. «Чапаевцы» игра, «Хлопки» пляска.	1	26.09
5	Ходьба парами. Общеразвивающие упражнения. Отстукивание ритмического рисунка. «Чапаевцы» игра, «Хлопки» пляска.	1	03.10
6	Легкий бег. Упражнение на выработку осанки. Ритмический рисунок на пианино. «Чапаевцы» игра, «Хлопки» пляска.	1	17.10
7	Ходьба вдоль стен. Упражнения на выработку осанки. Нисходящая гамма «Кто лучше шагает?» «Зеркало» пляска	1	24.10
8	Легкий бег. Повороты туловища. «Гори ясно» игра (повт)	1	31.10

	«Хлопки» пляска		
9	Ходьба вдоль стен. Упражнения на выработку осанки. Произвольные ритмические движения.	1	07.11
10	Перестроение из колонны парами в колонну по-одному. Полуприседание и вставание на носки. Восходящая гамма. «Дождик идет» игра, «Парная пляска».	1	14.11
11	Ходьба на носках. Полуприседание и вставание на носки. Нисходящая гамма. «Дождик идет» игра, «Парная пляска».	1	28.11
12	Ходьба на пятках. Выставление ноги на носок, пятку. Ритмический рисунок на бубне. «Веселые ножки», «Парная пляска».	1	05.12
13	Ходьба бодрым шагом. Выставление ноги на носок, пятку. Ритмический рисунок на барабане. «Веселые ножки», «Парная пляска».	1	12.12
14	Бег легкий и сильный. Упражнения для расслабления мышц. Упражнение для кисти. «Жуки» игра, «Снежинки» пляска.	1	19.12
15	Бегать и кружиться. Упражнение на координацию движений. «Жуки» игра, ритмический рисунок на пианино. Танец снежинок.	1	26.12
16	Перестроение из шеренг в круг. Упражнение на координацию движений. «Жуки» игра, ритмический рисунок на пианино. Танец снежинок.	1	09.01
17	Произвольные ритмические движения. «Жуки» игра.	1	16.01
18	Ходьба вдоль стен с четким поворотом. Повороты туловища с передачей мяча. Поднимай и скрещивай флажки». «Шуточная пляска».	1	23.01
19	Построение в шеренгу. Передача мяча. «Поднимай и скрещивай флажки», «Шуточная пляска».	1	30.01
20	Построение в колонну по два. Опускание и поднятие предметов перед собой. «Поднимай и скрещивай флажки», поскоки.	1	06.02
21	Ходьба на носках. Смена рук - упр. «Найди себе пару» игра. Движение кистей рук. «Шуточная пляска».	1	13.02
22	Ходьба на пятках. «Смена рук»- упр-е. «Найди себе пару» -игра. Движение кистей рук. Хлопки. Пляска.	1	27.02
23	Легкий бег. «Насос» - упр-е. Движение пальцев рук. Восходящая гамма. «Найди себе пару» игра. «Хлопки».	1	05.03
24	Ходьба топающим шагом. «Насос» - упр-е. Восходящая гамма. «Не перепутай», хлопки.	1	12.03
25	Ходьба парами. «Насос»- упр-е. Ритмический рисунок на ксилофоне. «Не перепутай» игра. «Хлопки».	1	19.03
26	Ходьба на носках. Резкое поднятие согнутых в коленях ног. «Не перепутай». «Хлопки».	1	26.03
27	Обходить предметы при ходьбе. Опускание и поднятие предметов перед собой. «Звоночки» игра.	1	02.04
28	Обходить предметы при ходьбе. Опускание и поднятие предметов. «Звоночки» игра. Шаг с притопом на месте.	1	16.04
29	Обегать предметы. Упражнение на координацию движений. Движение пальцев рук. «Звоночки» игра. Элементы русской народной пляски.	1	23.04
30	Легкий бег по кругу. Птички летают, птички клюют». Нисходящая гамма. «Звоночки» игра. Элементы русской пляски.	1	30.04
31	Ходьба по кругу. «Птички летают, птички клюют». Ритмический рисунок на пианино. «Звоночки» игра. «Русская пляска».	1	07.05
32	Ходьба на пятках. Наклоны туловища. Ритмический рисунок на	1	14.05

	пианино. «Не перепутай» игра.		
33	Ходьба на носках Наклоны туловища. Ритмический рисунок на металлофоне. «Не перепутай» игра. «Выйду ль я на реченьку.	1	21.05
34	Легкий бег с притопами. Упражнения на выработку осанки.	1	28.05
Всего 34 часа.			

Пояснительная записка

Программа создана на основе:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы. Издательство «Просвещение», 2008 год под редакцией В.В.Воронковой

Общая характеристика учебного предмета.

Преподавание ритмики в коррекционном образовательном учреждении VIII вида обусловлено

необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей, их эмоционального состояния, а также воспитания положительных качеств личности, средствами музыкально-ритмической деятельности.

Цели обучения

- формирование умения ориентироваться в пространстве;
- способствовать выработке необходимых музыкально-двигательных навыков;
- научить детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы;
- приобщить детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Планируемые результаты:

- 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 во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев

Содержание программы

Упражнение на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в шахматном порядке. Перестроение в круг (круги), цепочки, колонну (колонны), в звездочки и карусели из других построений. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение движений с предметами во время ходьбы. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые

движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево, сгибая и не сгибая колени, в сочетании с наклонами, в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. 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. Перекрестное поднятие и опускание рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Разнообразные перекрестные и круговые движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.

Упражнение на расслабление мышц. Встряхивание кистью. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев. Стойка на полупальцах. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Имитация распускающегося и увядающего цветка.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление пальцев. 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 (двумя руками одновременно) в среднем (быстром) темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. Разучивание несложных мелодий.

Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой, регистрами. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. 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, малокоонтрастных частей музыки. Составление несложных танцевальных композиций.

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Шаг, бег, подпрыгивание, прямой (боковой) галоп, маховые движения рук, поскоки с ноги на ногу, переменные притопы, прыжки. Шаг польки, кадрили. Элементы русской пляски. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Основные движения местных народных танцев.

Обучающиеся научатся:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.

Обучающиеся смогут научиться:

- 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 во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

3 класс (34 часа).

Упражнение на ориентировку в пространстве

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону,

противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами. Одновременное прихлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Притопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнения с музыкальными инструментами

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, 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.

Обучающиеся научатся:

- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренга;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой

Обучающиеся смогут научиться:

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;

задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Литература УМК:

- Ритмика для начальной и средней школы. Москва «Просвещение» 1997г.
- Музыка и движение. Издательство «Просвещение» 1983г.
- Музыкально-двигательные упражнения. 1997г.
- Музыкальные игры и пляски. 1980г

Тематическое планирование 3 класс (1 час в неделю, всего 34 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Ходьба по кругу. Наклоны корпуса. Сгибание и разгибание кистей рук. «Бери флажок» игра, «Дружные тройки» пляска.	1	06.09
2	Чередование ходьбы с приседанием. Повороты и круговые движения головы. Сгибание и разгибание рук. «Бери флажок» игра, «Дружные тройки» пляска.	1	13.09
3	Чередование ходьбы со сгибанием коленей. Движения рук в разных направлениях. Упражнения для кистей рук. «Зоркие глаза» игра, «Полька» Штрауса.	1	20.09
4	Ходьба на носках. Наклоны. Повороты туловища. «Зоркие глаза» игра, «Полька» Штрауса.	1	27.09
5	Ходьба на носках. Приседание. Сжимание пальцев в кулак и разжимание. «Ищи» игра, украинская пляска.	1	04.10
6	Ходьба на пятках. Круговые движения ступни. Исполнение гаммы на пианино. «Ищи» игра, украинская пляска.	1	18.10
7	Ходьба в разных направлениях. Упражнение на выработку осанки. Исполнение гаммы. «Ищи» игра. «Полька» Штрауса.	1	25.10
8	Чередование ходьбы с приседанием. Упражнение на выработку осанки. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. «Ищи» игра, украинская пляска.	1	01.11
9	Ходьба по кругу. Упражнение на выработку осанки. Произвольные ритмические движения.	1	08.11
10	Перестроение из общего круга в кружочки по два. Упражнение с лентами (плавные движения). Ритмический рисунок на бубне. «Будь ловким», «Парная пляска».	1	15.11
11	Бег легкий и сильный. Галоп. Ритмический рисунок на барабане. «Будь ловким», «Парная пляска».	1	29.11
12	Перестроение из общего круга в кружочки по два. Галоп. Восходящая гамма. «Будь ловким», «Парная пляска».	1	06.12
13	Ходьба на носках по кругу. «Поднимай и скрещивай флажки». Галоп. «Третий лишний». Танец звездочек.	1	13.12
14	Ходьба на пятках в разных направлениях. Упражнение на расслабление мышц. «Пружинки». Танец звездочек.	1	20.12
15	Бегать и кружиться. Упражнение на расслабление мышц. «Третий лишний». Танец звездочек.	1	27.12
16	Чередование ходьбы с приседанием. Упражнение с мячом. Ритмический рисунок на барабане. «Веселая игра». Новогодний хоровод.	1	10.01
17	Произвольные ритмические движения. Хороводы.	1	17.01
18	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Перелезание через сцепленные руки. «Третий лишний».	1	24.01

	«Чеботуха».		
19	Ходьба вдоль стен. Перелезание через руки. Сгибание и разгибание рук. «Достань флажок», «Чеботуха».	1	31.01
20	Чередование ходьбы с приседанием. Приседание с одновременным выставлением ноги. «Достань флажок», «Чеботуха».	1	07.02
21	Обходить предметы при ходьбе. Приседание с одновременным выставлением ноги. Нисходящая гамма. «Достань флажок». «Чеботуха».	1	14.02
22	Обегать предметы. Боковой галоп. Встряхивание, сжимание пальцев в кулак. «Ищи» игра, танец звездочек.	1	28.02
23	Ходьба широким и мелким шагом. Боковой галоп. Упражнение с барабанными палочками. «Будь внимателен». Танец звездочек.	1	06.03
24	Ходьба широким и мелким шагом. Протопывание за учителем. Упражнение с барабанными палочками. «Будь внимателен» игра, пляска с лентами.	1	13.03
25	Ходьба, держа ровно спину. Упражнение с мячами. Упражнение для кистей рук. «Теремок»- инсценирование. «Будь внимателен» игра. Пляска с хлопками.	1	20.03
26	Легкий бег. Упражнение с мячами. Упражнение для кистей рук. «Теремок»- инсценирование. «Узнай по голосу» игра, пляска с хлопками.	1	27.03
27	Чередование ходьбы с приседанием. Приставной шаг в сторону. Ритмический рисунок на пианино. «Узнай, кто спрятан?» игра. «Бульба» - пляска.	1	03.04
28	Ходьба и бег. Приставной шаг с приседанием. Ритмический рисунок на пианино. «Узнай, кто спрятан?» игра, «Бульба» - пляска.	1	17.04
29	Бег цепочкой. Галоп. Ритмический рисунок на металлофоне. «Узнай, кто спрятан?» игра. «Бульба» пляска.	1	24.04
30	Ходьба бодрым шагом. Полуприседание и вставание на носки. Упражнение для пальцев. «Кошка и котята» -игра. Хоровод.	1	08.05
31	Перестроение из шеренг в круг. Выставление ноги на носок. Плавные руки. «Кошка и котята» игра. Хоровод	1	15.05
32	Ходьба пружинящим шагом. Выставление ноги на пятку. Упражнения для рук. «Кошка и котята» игра. Хоровод.	1	22.05
33	Ходьба змейкой. «Веселые ножки» -упраж-е. «Кошка и котята» игра. «Учитесь плясать по - русски».	1	29.05
Всего 33 часа Уплотнение программы на 1 час из-за совпадения в расписании праздничных дней.			