

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

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
От «28» августа 2020г.



УТВЕРЖДЕНО  
Приказ №135  
от «02» сентября 2020г.  
Директор школы  
*О.А. Богданова*

Адаптированная образовательная рабочая программа  
по ФГОС УО (ИН). Вариант 1  
по предмету:  
«Ритмика»  
1А+2А, 3, 4 классы.

Учитель  
высшей квалификационной категории  
Изотова М.В.

2020 – 2021 учебный год

## **1А класс**

### **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. Форма обучения – очная с возможным применением дистанционных образовательных технологий.

#### **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 поднимание 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, 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).

### **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?»; «Ускоряй 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, подбоченившись 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 1А 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	03.09
2	Перестроение в круг из шеренги. Движения рук в разных направлениях с флажками. Исполнение гаммы. «Птички» игра. «Пружинки» пляска.	1	10.09
3	Перестроение в круг из цепочки. Движения рук с погремушками. Исполнение гаммы «Птички» игра «Стукалка» пляска.	1	17.09
4	Бег в разных направлениях. Приседание с опорой и без опоры, с мячами. Отстукивание ритмического рисунка «Дудочка» игра «Стукалка» пляска.	1	24.09
5	Легкий бег с притопами. Упражнения на выработку осанки. Отстукивание простейшего ритмического рисунка на ксилофоне. «Чапаевцы» игра Хоровод осенних листочков.	1	01.10
6	Ходьба в разных направлениях. Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой и наоборот. Игра на ксилофоне. «Чапаевцы» игра. Хоровод осенних листочков.	1	15.10
7	Легкий бег с притопами. Движения рук с погремушками. «Дудочка» игра «Стукалка» пляска.	1	22.10
8	Ходьба в разных направлениях. Игра на ксилофоне. «Чапаевцы» игра. Хоровод осенних листочков.	1	29.10
9	Музыкальные инструменты и их звучание (арфа, тел) «Что за дерево такое?» Старокадомского хоровод	1	05.11
10	Танец (хоровод) «Автомобиль» игра «Подружились» пляска	1	12.11
11	Движение вперед, назад по кругу. Позиции рук. «Кто скорее ударит в бубен?» Упражнение для пальцев рук на пианино. Огородная- хороводная».	1	26.11
12	Выполнение движений во время ходьбы с флажками. Упражнение на расслабление мышц. Ознакомление с арфой. «Кто скорее ударит в бубен?» игра, «Огородная-хороводная».	1	03.12
13	Бег в разном направлении. Упражнение на расслабление мышц. Упражнение для пальцев на арфе. «Ускоряй и замедляй» игра, «Стукалка» пляска (повт.)	1	10.12

14	Перестроение в круг из шеренги и обратно. Упражнение на координацию движений. Упражнение для пальцев на арфе. «Ускорь и замедляй» игра, «Стуколка». (повт.)	1	17.12
15	Перестроение в круг из цепочки. Исполнение гаммы на пианино. Сгибание и разгибание ноги в подъеме. «Ускорь и замедляй» игра, «Хоровод снежинок».	1	24.12
16	Произвольные ритмические движения. «Мы флажки свои поднимем».	1	14.01
17	Ходьба на «лыжах» Полуприседание и прыжки. «Стуколка» танец.	1	21.01
18	Ходьба топающим шагом. «Полуприседание «Узнай по голосу» игра, «Хоровод снежинок».	1	28.01
19	Ходьба топающим шагом. Легкие и тяжелые руки. «Кто скорее» игра, «Подружились» пляска.	1	4.02
20	Ходьба и бег. Взмахи рук. Упражнение на расслабление рук, мышц. Отстукивание на металлофоне	1	11.02
21	Ходьба по кругу. Полуприседание и прыжки. Отстукивание простейшего рисунка. «Буденовцы» игра, «Подружились» пляска.	1	25.02
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». Промежуточная аттестация.	1	13.05
31	Бег в разном направлении. Упражнение на расслабление мышц. «Ускорь и замедляй» игра.	1	20.05
Всего 31 час. Уплотнение программы на 1 час из-за совпадения в расписании праздничных дней.			

## 2А класс

### 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.

#### **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 во 2 классе по 1 часу в неделю. Общий объем учебного времени составляет 34ч. Форма обучения – очная с возможным применением дистанционных образовательных технологий.

#### **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 барабанах 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.

## **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 в рассыпную. 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;  
 организовано 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 2А 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	03.09
2	Перестроение в шеренгу. Повороты туловища. «Гори ясно» игра, «Зеркало» пляска.	1	10.09
3	Построение в колонну. Бег. Повороты туловища с передачей предмета. Нисходящая гамма. «Гори ясно» игра, «Хлопки» пляска.	1	17.09
4	Ходьба парами. Общеразвивающие упражнения. Нисходящая гамма. «Чапаевцы» игра, «Хлопки» пляска.	1	24.09
5	Ходьба парами. Общеразвивающие упражнения. Отстукивание ритмического рисунка. «Чапаевцы» игра, «Хлопки» пляска.	1	01.10
6	Легкий бег. Упражнение на выработку осанки. Ритмический рисунок на пианино. «Чапаевцы» игра, «Хлопки» пляска.	1	15.10
7	Ходьба вдоль стен. Упражнения на выработку осанки. Нисходящая гамма «Кто лучше шагает?» «Зеркало» пляска	1	22.10
8	Легкий бег. Повороты туловища. «Гори ясно» игра (повт) «Хлопки» пляска	1	29.10
9	Ходьба вдоль стен. Упражнения на выработку осанки. Произвольные ритмические движения.	1	05.11
10	Перестроение из колонны парами в колонну по-одному. Полуприседание и вставание на носки. Восходящая гамма. «Дождик идет» игра, «Парная пляска».	1	12.11
11	Ходьба на носках. Полуприседание и вставание на носки. Нисходящая гамма. «Дождик идет» игра, «Парная пляска».	1	26.11
12	Ходьба на пятках. Выставление ноги на носок, пятку. Ритмический рисунок на бубне. «Веселые ножки», «Парная пляска».	1	03.12
13	Ходьба бодрым шагом. Выставление ноги на носок, пятку. Ритмический рисунок на барабане. «Веселые ножки», «Парная пляска».	1	10.12
14	Бег легкий и сильный. Упражнения для расслабления мышц. Упражнение для кисти. «Жуки» игра, «Снежинки» пляска.	1	17.12
15	Бегать и кружиться. Упражнение на координацию движений. «Жуки» игра, ритмический рисунок на пианино. Танец снежинок.	1	24.12
16	Перестроение из шеренг в круг. Упражнение на координацию	1	14.01

	движений. «Жуки» игра, ритмический рисунок на пианино. Танец снежинок.		
17	Произвольные ритмические движения. «Жуки» игра.	1	21.01
18	Ходьба вдоль стен с четким поворотом. Повороты туловища с передачей мяча. Поднимай и скрещивай флажки». «Шуточная пляска».	1	28.01
19	Построение в шеренгу. Передача мяча. «Поднимай и скрещивай флажки», «Шуточная пляска».	1	4.02
20	Построение в колонну по два. Опускание и поднятие предметов перед собой. «Поднимай и скрещивай флажки», поскоки.	1	11.02
21	Ходьба на носках. Смена рук - упр. «Найди себе пару» игра. Движение кистей рук. «Шуточная пляска».	1	25.02
22	Ходьба на пятках. «Смена рук»- упр-е. «Найди себе пару» -игра. Движение кистей рук. Хлопки. Пляска.	1	04.03
23	Легкий бег. «Насос» - упр-е. Движение пальцев рук. Восходящая гамма. «Найди себе пару» игра. «Хлопки».	1	11.03
24	Ходьба топающим шагом. «Насос» - упр-е. Восходящая гамма. «Не перепутай», хлопки.	1	18.03
25	Ходьба парами. «Насос»- упр-е. Ритмический рисунок на ксилофоне. «Не перепутай» игра. «Хлопки».	1	25.03
26	Ходьба на носках. Резкое поднятие согнутых в коленях ног. «Не перепутай». «Хлопки».	1	01.04
27	Обходить предметы при ходьбе. Опускание и поднятие предметов перед собой. «Звоночки» игра.	1	15.04
28	Обходить предметы при ходьбе. Опускание и поднятие предметов. «Звоночки» игра. Шаг с притопом на месте.	1	22.04
29	Обегать предметы. Упражнение на координацию движений. Движение пальцев рук. «Звоночки» игра. Элементы русской народной пляски.	1	29.04
30	Легкий бег по кругу. Птички летают, птички клюют». Нисходящая гамма. «Звоночки» игра. Элементы русской пляски.	1	06.05
31	Ходьба по кругу. «Птички летают, птички клюют». Ритмический рисунок на пианино. «Звоночки» игра. «Русская пляска». Промежуточная аттестация.	1	13.05
32	Ходьба на пятках. Наклоны туловища. Ритмический рисунок на пианино. «Не перепутай» игра.	1	20.05
33	Ходьба на носках Наклоны туловища. Ритмический рисунок на металлофоне. «Не перепутай» игра. «Выйду ль я на реченьку.	1	27.05
Всего 33 часа. Уплотнение программы на 1 час из-за совпадения в расписании праздничных дней.			

### 3 класс

#### 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.

### **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 сферы 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 3 классе по 1 часу в неделю. Общий объем учебного времени составляет 34ч. Форма обучения – очная с возможным применением дистанционных образовательных технологий.

### **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 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 барабанах 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, малоконтрастных 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	02.09
2	Чередование ходьбы с приседанием. Повороты и круговые движения головы. Сгибание и разгибание рук. «Бери флажок» игра, «Дружные тройки» пляска.	1	09.09
3	Чередование ходьбы со сгибанием коленей. Движения рук в разных направлениях. Упражнения для кистей рук. «Зоркие глаза» игра, «Полька» Штрауса.	1	16.09
4	Ходьба на носках. Наклоны. Повороты туловища. «Зоркие глаза» игра, «Полька» Штрауса.	1	23.09
5	Ходьба на носках. Приседание. Сжимание пальцев в кулак и разжимание. «Ищи» игра, украинская пляска.	1	30.09
6	Ходьба на пятках. Круговые движения ступни. Исполнение гаммы на пианино. «Ищи» игра, украинская пляска.	1	14.10
7	Ходьба в разных направлениях. Упражнение на выработку осанки. Исполнение гаммы. «Ищи» игра. «Полька» Штрауса.	1	21.10
8	Чередование ходьбы с приседанием. Упражнение на выработку осанки. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. «Ищи» игра, украинская пляска.	1	28.10
9	Ходьба по кругу. Упражнение на выработку осанки. Произвольные ритмические движения.	1	11.11
10	Перестроение из общего круга в кружочки по два. Упражнение с лентами (плавные движения). Ритмический рисунок на бубне. «Будь ловким», «Парная пляска».	1	25.11
11	Бег легкий и сильный. Галоп. Ритмический рисунок на барабане. «Будь ловким», «Парная пляска».	1	02.12
12	Перестроение из общего круга в кружочки по два. Галоп. Восходящая гамма. «Будь ловким», «Парная пляска».	1	09.12
13	Ходьба на носках по кругу. «Поднимай и скрещивай флажки». Галоп. «Третий лишний». Танец звездочек.	1	16.12
14	Ходьба на пятках в разных направлениях. Упражнение на расслабление мышц. «Пружинки». Танец звездочек.	1	23.12
15	Бегать и кружиться. Упражнение на расслабление мышц. «Третий лишний». Танец звездочек.	1	13.12
16	Чередование ходьбы с приседанием. Упражнение с мячом. Ритмический рисунок на барабане. «Веселая игра». Новогодний хоровод.	1	20.12
17	Произвольные ритмические движения. Хороводы.	1	27.12
18	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Перелезание через сцепленные руки. «Третий лишний». «Чеботуха».	1	03.02
19	Ходьба вдоль стен. Перелезание через руки. Сгибание и разгибание рук. «Достань флажок», «Чеботуха».	1	10.02
20	Чередование ходьбы с приседанием. Приседание с одновременным выставлением ноги. «Достань флажок», «Чеботуха».	1	24.02

21	Обходить предметы при ходьбе. Приседание с одновременным выставлением ноги. Нисходящая гамма. «Достань флажок». «Чеботуха».	1	03.03
22	Обегать предметы. Боковой галоп. Встряхивание, сжимание пальцев в кулак. «Ищи» игра, танец звездочек.	1	10.03
23	Ходьба широким и мелким шагом. Боковой галоп. Упражнение с барабанными палочками. «Будь внимателен». Танец звездочек.	1	17.03
24	Ходьба широким и мелким шагом. Протопывание за учителем. Упражнение с барабанными палочками. «Будь внимателен» игра, пляска с лентами.	1	24.03
25	Ходьба, держа ровно спину. Упражнение с мячами. Упражнение для кистей рук. «Теремок»- инсценирование. «Будь внимателен» игра. Пляска с хлопками.	1	31.03
26	Легкий бег. Упражнение с мячами. Упражнение для кистей рук. «Теремок»- инсценирование. «Узнай по голосу» игра, пляска с хлопками.	1	14.04
27	Чередование ходьбы с приседанием. Приставной шаг в сторону. Ритмический рисунок на пианино. «Узнай, кто спрятан?» игра. «Бульба» - пляска.	1	21.04
28	Ходьба и бег. Приставной шаг с приседанием. Ритмический рисунок на пианино. «Узнай, кто спрятан?» игра, «Бульба» - пляска.	1	28.04
29	Бег цепочкой. Галоп. Ритмический рисунок на металлофоне. «Узнай, кто спрятан?» игра. «Бульба» пляска.	1	05.05
30	Ходьба бодрым шагом. Полуприседание и вставание на носки. Упражнение для пальцев. «Кошка и котята» -игра. Хоровод.	1	12.05
31	Перестроение из шеренг в круг. Выставление ноги на носок. Плавные руки. «Кошка и котята» игра. Хоровод Промежуточная аттестация	1	19.05
32	Ходьба пружинящим шагом. Выставление ноги на пятку. Упражнения для рук. «Кошка и котята» игра. Хоровод.	1	26.05
Всего 32 часа Уплотнение программы на 2 часа из-за совпадения в расписании праздничных дней.			

#### 4 класс

#### 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

### **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 4 классе по 1 часу в неделю. Общий объем учебного времени составляет 34ч. Форма обучения – очная с возможным применением дистанционных образовательных технологий.

### **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 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, малоконтрастных 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.

## **4 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 3 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 4 класс (1 час в неделю, всего 34 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Ходьба по кругу. Круговые движения головы, наклоны. Круговые движения кистью рук. «Плетень» игра. «Круговой галоп».	1	07.09
2	Перестроение из колонны по одному. Взмахи рук. Круговые движения кистью. «Плетень». «Круговой галоп».	1	14.09
3	Перестроение в шахматном порядке. Взмахи рук. Восходящие гаммы. «Плетень». «Круговой галоп».	1	21.09
4	Перестроение в шахматном порядке. Легкие и тяжелые руки. Хоровод листочков. «Узнай по голосу».	1	28.09
5	Легкий бег. Ходьба. Упражнения на выработку осанки. Движение кистей пальцев в разном темпе. «Узнай по голосу». Хоровод листочков.	1	12.10
6	Ходьба топающим шагом. Упражнение на выработку осанки. Ритмический рисунок на ксилофоне. «Кто скорее?» Кадриль.	1	19.10
7	Ходьба топающим шагом. Упражнение на координацию движений. Ритмический рисунок на пианино. Кадриль.	1	26.10
8	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Полуприседание и прыжки. «Кадриль». «Кто скорее?» игра.	1	02.11
9	Ходьба по кругу. Упражнение на выработку осанки. Произвольные ритмические движения.	1	09.11
10	Перестроение в шахматном порядке. Повороты туловища. Ритмический рисунок на барабане. «Веселая игра». «Бульба».	1	23.11
11	Перестроение из несколько колонн в несколько кругов. Повороты туловища. «Веселая игра». «Бульба».	1	30.11
12	Ходьба по центру зала. Выставление ноги вперед, назад. Гамма. «Веселая игра». «Бульба».	1	07.12
13	Ходьба по диагонали. Галоп. Нисходящая гамма. «Сбереги свой круг». Танец с фонариками.	1	14.12
14	Ходьба по диагонали. Галоп. Нисходящая гамма. «Сбереги свой круг». Танец с фонариками.	1	21.12
15	Ходьба с флажками. Приставной шаг в сторону. Ритмический рисунок на пианино. «Сбереги свой круг». Новогодний хоровод.	1	11.01
16	Ходьба с ускорением до бега. Приставной шаг. Ритмический рисунок на металлофоне. Новогодний хоровод.	1	18.01
17	Произвольные ритмические движения. Новогодние хороводы.	1	25.01
18	Ходьба по центру зала. Круговые движения головы вперед, назад. Хлопки над головой, на груди. «Петрушка»- прыжки. Ритмический рисунок на аккордеоне. Шаг кадрили. «Не выпустим» - игра.	1	01.02
19	Ходьба по диагонали. Ходьба на внутренних краях стоп. Хлопки и притопы с погремушками. Ритмический рисунок на аккордеоне. «Петрушка» - прыжки. Кадриль.	1	08.02
20	Ходьба на внутренних краях стоп. Упражнение с лентами. Движение кистей рук. Имитация распускающего цветка. Узбекский танец. «Не выпустим»- игра.	1	22.02
21	Перестроение из круга в звездочки. Упражнение с лентами. Движение пальцев рук. Быстрые шаги на всей ступне. Узбекский танец.	1	01.03
22	Перестроение из круга в звездочки. Круговые движения туловища. Имитация распускающего цветка. Движение пальцев рук. «Ловишка» - игра. Русская хороводная пляска.	1	15.03

23	Перестроение в шахматном порядке. Круговые движения ног. Имитация увядающего цветка. Движения пальцев рук. Русская хороводная пляска. «Ловишка»- игра.	1	22.03
24	Ходьба с высоким подниманием ног. Приставные шаги в сторону. Имитация увядающего цветка. Притопы с бубном. «Теремок»- инсценирование сказки. Русский народный танец.	1	29.03
25	Ходьба. Перестроение в карусель. Поочередное выставление рук. «Гармошка»- движ-е кистей рук. «Теремок»- инсценирование. Русский народный танец.	1	12.04
26	Бег по кругу. Повороты туловища сидя с передачей мяча. Прыжки. Движение кистей рук. «Теремок»- инсц-е. Русский народный танец.	1	19.04
27	Ходьба по диагонали. Галоп. «Сбереги свой круг» игра. Танец с фонариками.	1	26.04
28	Ходьба на внутренних краях стоп. Упражнение с лентами. Русская народная пляска. Промежуточная аттестация	1	17.05
29	Перестроение из круга в звездочки. Упражнение с лентами. Русская народная пляска. «Сбереги свой круг»- игра.	1	24.05
Всего 29 часов Уплотнение программы на 5 часов из-за совпадения в расписании праздничных дней			