

Краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Казачинская школа».

<p>«Рассмотрено» Председатель МО И.Ю.Головкова Протокол №1 от 30 августа 2021г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УР О.В. Стильве 31 августа 2021г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы Ю.А.Гроздотова Приказ №1 от 01.09.2021г.</p>
---	---	--



**Рабочая программа
по коррекционному занятию «Ритмика»
для 1,2,3,4 классов на 2021-2022 учебный год.**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2021г.

Составитель:

Алексеева Анна Николаевна

с. Казачинское
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмике составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся 1-4 классов с умственной отсталостью легкой степени КГБОУ «Казачинская школа». Составлена на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности.

Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Задачи:

1. Образовательная – учить ориентировке в пространстве в упражнениях на перестроения, учить разным движениям в танцах и играх.

2. Коррекционно-развивающая – совершенствовать общую моторику, координацию движений, развивать чувство ритма в упражнениях с музыкальными инструментами; улучшать осанку.

3. Воспитательная – воспитывать дисциплину, ответственность, бережное отношение к партнерам в танцах и играх.

Общая характеристика учебного курса

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

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

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

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

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

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

Место учебного предмета в учебном плане

Коррекционный курс «Ритмика» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью и реализуется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Программа для 1-4 классов в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком рассчитана на:

- 1 класс - 33 часа при 1 часе в неделю;
- 2 класс – 34 часа при 1 часе в неделю;
- 3 класс – 34 часа при 1 часе в неделю;
- 4 класс – 34 часа при 1 часе в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое внимание уделяется развитию и коррекции мотивационного и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом определяют уровень ее сформированности и успешность обучения школьника.

Планируемые личностные результаты:

- ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «природа», «семья»;
- воспитывать уважение к своей семье, любовь к родителям;
- осваивать роль обучающегося;
- оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо);
- формировать представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (пальчиковая гимнастика, физ. минутка);
- проявлять интерес к занятиям ритмикой;
- развивать воображение, желание и умение подходить к любой своей деятельности творчески;
- развивать способности к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру.

Базовые учебные действия

1. Коммуникативные УД:

- обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.

2. Регулятивные УД:

- входить и выходить из помещения для занятий со звонком;
- ориентироваться в пространстве учебного помещения;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- работать с принадлежностями (флажками, мячом, шумовыми и музыкальными инструментами, и др.), организовывать рабочее место.

3. Познавательные УД:

- слушать музыку;
- делать под нее простейшие ритмические движения;
- играть на простых музыкальных и шумовых инструментах;
- делать простейшие обобщения, сравнивать;
- наблюдать.

Развитие жизненной компетенции:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации;

Предметные результаты:

1 класс

Минимальный уровень:

- готовиться к занятиям, 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;
- 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.

Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- 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.

2 класс

Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- 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.

Достаточный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- 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.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

3 класс

Минимальный уровень:

- рассчитывается на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги.
- сохраняет правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- выполняет ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями.
- передает хлопками ритмический рисунок мелодии;

Достаточный уровень:

- выполняет требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущает смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;
- передает в игровых и плясовых движениях нюансы музыки;
- повторяет любой ритм, заданный учителем;
- задает ритм одноклассникам (хлопками, притопами) и проверяет правильность его исполнения.

4 класс

Минимальный уровень:

- находит нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- организованно перестраивается, реагируя на приказ музыки;
- различает основные характерные движения некоторых народных танцев;
- выполняет правила проведения подвижных игр под музыку.

Достаточный уровень:

- различает двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечает в движении ритмический рисунок, акцент;
- меняет движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- выполняет основные характерные движения некоторых народных танцев.

Содержание учебного предмета

1 класс

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 («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища

вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в 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 рук (правая рука вверху, левая внизу). 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 (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание - тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с 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.

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.

Содержание учебного предмета

2 класс

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 (флажки, мячи). 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 руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т.д)

Упражнения выполняются ритмично, под музыку. 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 кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). 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 (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. 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.

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 я на реченьку».

Содержание учебного предмета

3 класс

Упражнения 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: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). 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 (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Составление простых ритмических рисунков. Протопывание 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.

Упражнениях с детскими 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 барабанах и бубне.

Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.

Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. 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.

Танцы и пляски

Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса.

Украинская пляска «Коло».

Украинская народная мелодия.

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия.

Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

Содержание учебного предмета

4 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

Ритмико - гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. 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. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди,

перед собой, справа, слева, на голени. Составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

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

Игры под музыку

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, мало контрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия.

Кадриль. Русская народная мелодия.

Бульба. Белорусская народная мелодия.

Грузинский танец «Лезгинка».

Распределение часов по четвертям

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Общее кол-во часов в год
1	9	7	10	7	33
2	9	7	11	7	34
3	9	8	10	7	34
4	9	8	10	7	34

Календарно-тематическое планирование 1 класс (33ч.)

№ урока	Наименование тем	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ритмики.	Слушают и запоминают правила Т.Б. на уроках ритмики.	1	02.09
2.	Правильное исходное положение.		1	09.09

3.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.		1	16.09
4.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.		1	23.09
5.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.		1	30.09
6.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы		1	07.10
7.	Наклоны, выпрямление и повороты головы.		1	14.10
8.	Круговые движения плечами («паровозики»).		1	21.10
9.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)		1	28.10
10.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)		1	11.11
11.	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).		1	18.11
12.	Сгибание и разгибание ноги в подъеме.		1	25.11
13.	отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой,		1	02.12
14.	Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз)		1	09.12
15.	Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.		1	16.12
16.	Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону		1	23.12
17.	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.		1	13.01
18.	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.		1	20.01
19.	Свободное круговое движение рук		1	27.01
20.	Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.		1	03.02
21.	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.		1	10.02
22.	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).		1	24.02
23.	Изменение формы ходьбы, бега, поскоков, в соответствии с изменениями в музыке.		1	03.03

24.	Выполнение имитационных упражнений, построенных на подражательных образах.		1	10.03
25.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.		1	17.03
26.	Музыкальные игры с предметами.		1	24.03
27.	Игры с пением или речевым сопровождением.		1	07.04
28.	Знакомство с танцевальными движениями.		1	14.04
29.	Бодрый, спокойный, топающий шаг.		1	21.04
30.	Стукалка. Украинская народная мелодия.		1	28.04
31.	Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.		1	05.05
32.	Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.		1	12.05
33.	Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.		1	19.05
Всего:			33	часа

Календарно-тематическое планирование 2 класс (34ч.)

№ урока	Наименование тем	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ритмики.	Слушают и запоминают правила Т.Б. на уроках ритмики.	1	02.09
2.	Совершенствование навыков ходьбы и бега.		1	09.09
3.	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.		1	16.09
4.	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.		1	23.09
5.	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.		1	30.09
6.	Упражнения с гимнастическими лентами.		1	07.10
7.	Упражнения с гимнастическими лентами.		1	14.10
8.	Наклоны и повороты головы, туловища в сочетании с движениями рук		1	21.10
9.	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).		1	28.10
10.	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.		1	11.11
11.	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.		1	18.11
12.	Упражнения на выработку осанки.		1	25.11
13.	Перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки.		1	02.12

14.	Высокое поднимание левой ноги, с одновременным подниманием и опусканием правой руки.		1	09.12
15.	Ускорение и замедление движений с изменением темпа музыки.		1	16.12
16.	Круговые движения кистью (напряженное и свободное).		1	23.12
17.	Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой.		1	13.01
18.	Упражнения на детских музыкальных инструментах.		1	20.01
19.	Исполнение ритмических рисунков на бубне и барабане.		1	27.01
20.	Игры с пением и речевым сопровождением		1	03.02
21.	Инсценирование доступных песен.		1	10.02
22.	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.		1	17.02
23.	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.		1	24.02
24.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.		1	03.03
25.	Переменные притопы.		1	10.03
26.	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.		1	17.03
27.	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением.		1	24.03
28.	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.		1	07.04
29.	Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».		1	14.04
30.	Парная пляска. Чешская народная мелодия.		1	21.04
31.	Хлопки.		1	28.04
32.	Полька. Музыка Ю. Слонова.		1	05.05
33.	Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».		1	12.05
34.	Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».		1	19.05
Всего:			34 часа	

Календарно-тематическое планирование 3 класс (34ч.)

№ Урока	Наименование тем	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
---------	------------------	---------------------------	--------------	------

1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ритмики.	Слушают и запоминают правила Т.Б. на уроках ритмики.	1	01.09
2.	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках.		1	08.09
3.	Построение в колонны по три.		1	15.09
4.	Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга.		1	22.09
5.	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека.		1	29.09
6.	Выполнение сложных движений с предметами.		1	06.10
7.	Наклоны и повороты головы, туловища в сочетании с движениями рук		1	13.10
8.	Приседания с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.		1	20.10
9.	Поднимание на носках и полуприседание.		1	27.10
10.	Круговые движения ступни		1	10.11
11.	Перелезание через сцепленные руки, через палку.		1	17.11
12.	Упражнения на выработку осанки.		1	24.11
13.	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.		1	01.12
14.	Упражнения на сложную координацию движений с предметами.		1	08.12
15.	Одновременное отхлопывание и протопывание ритмических рисунков в среднем и быстром темпе.		1	15.12
16.	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.		1	22.12
17.	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.		1	29.12
18.	Повторение элементов танца по программе 2 класса.		1	12.01
19.	Исполнение известных элементов движений и танца.		1	19.01
20.	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.		1	26.01
21.	Ускорение и замедление темпа разнообразных движений		1	02.02
22.	Придумывание вариантов к играм и пляскам.		1	09.02
23.	Шаг на носках, шаг польки.		1	16.02
24.	Широкий, высокий бег.		1	02.03
25.	Сильные прыжки, боковой галоп.		1	09.03
26.	Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.		1	16.03

27.	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием.		1	23.03
28.	Движения парами: боковой галоп, поскоки.		1	06.04
29.	Основные движения народных танцев.		1	13.04
30.	Полька. Музыка И. Штрауса.		1	20.04
31.	Украинская пляска «Коло».		1	27.04
32.	Парная пляска. Чешская народная мелодия.		1	04.05
33.	Пляска мальчиков «Чеботуха».		1	11.05
34.	Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.		1	18.05
Всего:			34 часа	

Календарно-тематическое планирование 4 класс (34ч.)

№ Урока	Наименование тем	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках ритмики.	Слушают и запоминают правила Т.Б. на уроках ритмики.	1	01.09
2.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.		1	08.09
3.	Построение в шахматном порядке.		1	15.09
4.	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов		1	22.09
5.	Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.		1	29.09
6.	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.		1	06.10
7.	Сохранение дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.		1	13.10
8.	Выполнение сложных движений с предметами.		1	20.10
9.	Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.		1	27.10
10.	Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.		1	10.11
11.	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.		1	17.11
12.	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук		1	24.11
13.	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.		1	01.12

14.	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.		1	08.12
15.	Упражнения на выработку осанки.		1	15.12
16.	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.		1	22.12
17.	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.		1	29.12
18.	Составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).		1	12.01
19.	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).		1	19.01
20.	(имитация распускающегося-увядающего цветка).		1	26.01
21.	Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).		1	02.02
22.	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром		1	09.02
23.	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.		1	16.02
24.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.		1	02.03
25.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.		1	09.03
26.	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.		1	16.03
27.	Составление несложных танцевальных композиций.		1	23.03
28.	Инсценирование музыкальных сказок, песен.		1	06.04
29.	Упражнения на различение элементов народных танцев.		1	13.04
30.	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.		1	20.04
31.	Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной).		1	27.04
32.	Круговой галоп. Венгерская народная мелодия.		1	04.05

33.	Кадриль. Русская народная мелодия.		1	11.05
34.	Бульба. Белорусская народная мелодия.		1	18.05
Всего:			34 часа	

Описание материально-технического обеспечения

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классы, – М., Просвещение, 2013.

Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с

Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203

Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.

Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.

Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, - 2000г. – 64с.

Михайлова Э.И., Иванова Ю.И. «Ритмическая гимнастика» - справочник - «Московская правда», 2009г.

Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)

- набор детских музыкальных инструментов (бубны, ложки, трещотки, маракасы, колокольчики, кастаньеты, погремушки, музыкальные молоточки);

- спортивный инвентарь (гимнастические коврики, массажные дорожки, мячи различные, скакалки, гимнастические палки, обручи, флажки);

- нестандартное оборудование, выполненное своими руками (тренажеры «Удав», «Кочки», массажная дорожка, мешочки с песком, бруски деревянные различной высоты, массажеры ручные);

- компьютер, презентационный материал по предмету.