**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Шумихинская специальная (коррекционная) школа-интернат»**

РАССМОТРЕНО ПРИНЯТО

на заседании методического на заседании педагогического

объединения«30» августа 2023г, протокол № 1 совета от «31» августа 2023г., протокол №1

Руководитель МО\_\_\_\_\_ ( Ю.В.Еремеева)

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УВР: Директор школы-интерната:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.Х. Дюсембаева \_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Тхор

«30» августа 2023г. протокол №1. Приказ №\_119 от 01.09.2023г.

**Рабочая программа коррекционного курса**

**«Ритмика»**

**Коррекционно-развивающая область**

**1-4 классы**

Срок действия: 5 лет.

Составитель:

учитель ритмики

Фазылов Р.Н.

**г. Шумиха, 2023 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативно-правовая база программы**

Программа коррекционного курса «Ритмика» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599.
3. Устав ГБОУ «Шумихинская школа-интернат».
4. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Шумихинская школа-интернат».
5. Учебный план ГБОУ «Шумихинская школа-интернат».

**Общая характеристика предмета**

**Целью** программы коррекционной работы является обеспечение успешности освоения ФАООП обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Коррекционная работа представляет собой систему комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в условиях образовательного процесса, направленного на освоение ими ФАООП, преодоление и/или ослабление имеющихся у них недостатков в психическом и физическом развитии.

**Задачи коррекционной работы:**

― выявление особых образовательных потребностей обучающихся с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),обусловленных структурой и глубиной имеющихся у нихнарушений, недостатками в физическом и психическом развитии;

― осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетомособенностей психо-физического развития и индивидуальных возможностей обучающихся (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);

― организация индивидуальных и групповых занятий для детей с учетом индивидуальных и типологических особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся, разработка и реализация индивидуальных учебных планов (при необходимости);

― реализация системы мероприятий по социальной адаптации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

― оказание родителям (законным представителям) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) консультативной и методической помощи по психолого-педагогическим, социальным, правовым, медицинским и другим вопросам, связанным с их воспитанием и обучением.

**Принципы коррекционной работы:**

Принцип *приоритетности интересов* обучающегося определяет отношение работников организации, которые призваны оказывать каждому обучающемуся помощь в развитии с учетом его индивидуальных образовательных потребностей.

Принцип *системности -* обеспечивает единство всех элементов коррекционной работы: цели и задач, направлений осуществления и содержания, форм, методов и приемов организации, взаимодействия участников.

Принцип *непрерывности* обеспечивает проведение коррекционной работы на всем протяжении обучения школьника с учетомизменений в их личности.

Принцип *вариативности* предполагает создание вариативных программ коррекционной работы с детьми с учетом их особых

образовательных потребностей и возможностей психофизического развития.

Принцип *единства психолого-педагогических и медицинских средств*, обеспечивающий взаимодействие специалистовпсихолого-педагогического и медицинского блока в деятельности по комплексному решению задач коррекционной работы.

Принцип *сотрудничества с семьей* основан на признании семьи как важного участника коррекционной работы, оказывающего существенное влияние на процесс развития ребенка и успешность его интеграции в общество.

**Специфика организации коррекционной работыс обучающимися с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями).**

Коррекционная работа с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проводится:

― в рамках образовательного процесса через содержание и организацию образовательного процесса (индивидуальный и дифференцированный подход, сниженный темп обучения, структурная простота содержания, повторность в обучении, активность и сознательность в обучении);

― в рамках внеурочной деятельности в форме специально организованных индивидуальных и групповых занятий (коррекционно-развивающие и логопедические занятия, занятия ритмикой);

― в рамках психологического и социально-педагогического сопровождения обучающихся.

**Психолого-педагогические условия для осуществления коррекционной работы**

**с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

В процессе реализации программы коррекционной работы для обучающихся с умственной отсталостью в образовательных организациях должны быть созданы следующие психолого-педагогические условия:

* индивидуально ориентированная коррекционная работа специалистов психолого-педагогического сопровождения;
* учет индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся;
* соблюдение комфортного психоэмоционального режима;
* использование специальных методов, приемов, средств обучения;
* использование современных психолого-педагогических, в том числе информационных, компьютерных технологий;
* учет специфики нарушения развития разных нозологических групп обучающихся с умственной отсталостью;
* обеспечение здоровьесберегающих технологий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм);
* включение родителей (законных представителей) в реализацию программы коррекционной работы.

Данная программа коррекционного курса **«Ритмика»** предназначается для работы с детьми, имеющими умственную отсталость. Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта; предназначена для коррекционной работы с обучающимися, имеющими нарушения двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности.

**Актуальность** программы коррекционного курса «Ритмика»:

преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по- настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело», находятся в гармонии необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.  
  
 Ритмика — это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.  
 Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.  
На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.  
  
 Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается  
пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.  
  
 Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную  
возбудимость и нервозность.  
  
 Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, они приобретают способность к сценическому действию под музыку с использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценическиемузыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников.

Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движений.

**Целью занятий** по ритмике является развитие двигательной активности ребёнка в процессе восприятия музыки. На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Основные направления работы по ритмике:**

- упражнения на ориентировку в пространстве;

- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц,упражнения с детскими музыкальными инструментами);

- игры под музыку;

- танцевальные упражнения.

**Формы работы:**

- индивидуальная;

- групповая;

- в парах;

- коллективная.

**Методы обучения:**

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);

- практический (упражнения и игры, практическая работа).

**Технологии обучения:**

- информационно-коммуникационные технологии;

- здоровьесберегающие технологии;

- игровые технологии.

**Место коррекционного курса в учебном плане**

Коррекционный курс «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область учебного плана ГБОУ «Шумихинская школа-интернат».

Программа рассчитана на 1 час в неделю в 1-4 классах.

На изучение курса «Ритмика» отводится:

в 1 классе 1 час в неделю, 33 часа в год, 33 учебные недели,

во 2 классе 1 час в неделю, 34 часа в год, 34 учебные недели,

в 3 классе 1 час в неделю, 34 часа в год, 34 учебные недели,

в 4 классе 1 час в неделю, 34 часа в год, 34 учебные недели.

**Планируемые результаты изучения коррекционного курса**

Освоение обучающимися коррекционного курса предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

**Личностные результаты освоения программы:**

ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению ипознанию;

развитие двигательной активности;

формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;

осознавать роль танца в жизни;

понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире

развитие танцевальных навыков;

развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности;

расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;

освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях;

способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;

способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой области, готовность их применения. ФГОС определяет два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный**.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Достаточный уровень освоения результатов не является обязательным для всех обучающихся.

**1 класс**

**Минимальный уровень:**

готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая 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 определённом ритме и темпе;

легко, естественно и непринуждённо 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 рассчитываться 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 малоконтрастными 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 егоисполнения (хлопками или притопами).

**3 класс**

**Минимальный уровень:**

уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными 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).

**Достаточный уровень:**

самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;

отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;

четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

**4 класс**

**Минимальный уровень:**

уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;

отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частеймузыкальных фраз;

четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

**Достаточный уровень:**

знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;

уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;

знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;

уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

В соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе всей образовательной деятельности у обучающихся должны быть сформированы базовые учебные действия (БУД).

**Базовые учебные действия:**

**- познавательных учебных действий:**

определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

умение ставить и формулировать проблемы;

навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

**- регулятивных учебных действий:**

использование речи для регуляции своего действия;

адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

**- коммуникативных учебных действий:**

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

обращаться за помощью;

предлагать помощь и сотрудничество;

слушать собеседника;

договариваться и приходить к общему решению;

формулировать собственное мнение и позицию;

осуществлять взаимный контроль;

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Содержание программы по коррекционному курсу «Ритмика»**

**1 класс (33ч)**

**Упражнения на ориентировку в пространстве (5ч)**

Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поклон.Перестроение вкруг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений предметами во время ходьбы. Позиции.

**Ритмико-гимнастические упражнения (17ч)**  
*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения печами («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 еевнутрь, круговые движения стопой. Упражнения навыработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».  
*Упражнения на координацию движений*. Комбинация «Слоник». Перекрестное поднимание 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 — B сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучениепозиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движениеруки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции.  
*Упражнение на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз;потрясти кистями. Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладошки». Перенесениетяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

*Упражнения с детскими музыкальными инструментами:*

*Ложки, трещотка,* бубен, маракасы.

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. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. **Отработка ударов на муз инструментах: одиночных, двойных, попеременно одиночных и двойных, тройных.**

**Игры под музыку (6ч)**  
Выполнение ритмичных движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо),регистрами (низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальныхдвижений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр,построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям. Передачапритопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные пары спредметами. Разминка. Основные движения танца «Полька». Игры с пением или речевымсопровождением.

**Танцевальные упражнения (5ч)**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий наполупальцах. Хороводы в кругу, пляски c притопами‚ кружением, хлопками. Подпрыгивание надвух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски. Простойхороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение сплаточком). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движенияпарами: бег, ходьба, кружение на месте.Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Стукалка. Украинская народнаямелодия. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

**2 класс (34 ч)**

**Упражнения на ориентировку в пространстве (7ч)**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими 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 издвижения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами:обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.

**Ритмико-гимнастические упражнения (17ч)**

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их передсобой,круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны,круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.Наклоны и поворотытуловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс, Поворотытуловища С передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой,сбоку без сгибания колен.Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание вогнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание  
и paзгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.  
*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх - вниз с одновременнымдвижением левой руки от себя — к себе перед грудью. Разнообразные перекрестные движенияправой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки(отведение правой ноги в сторону и возвращение) Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений взаданном темпе и после остановки музыки.  
*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороныили перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положениистоя 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.*

*Ложки, трещотка,* бубен, маракасы.

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. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. **Отработка ударов на муз инструментах: одиночных, двойных, попеременно одиночных и двойных, тройных.**

**Игры под музыку (7ч)**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным картером музыки, динамикой (громко,умеренно, тихо), регистрами (высокий). Упражнения на самостоятельное различение темповых,динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительноеисполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональнаяпередача вдвижениях 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 рисункапрозвучавшей мелодии.

**Танцевальные упражнения (3ч)**

Повторение элементов танца. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящийшаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием. Элементы русской пляски: шаг спритопом на месте и с продвижением, шаг споскоками, переменный шаг; руки свободно висятвдоль корпуса.  
Движения парами: бег, ходьба c приседанием, кружение с продвижением. Основные движенияместных народных танцев. Танцы и пляски.  
Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелею›.  
Парная пляска Чешская народная мелодия.Хлопки. Полька Музыка Ю. Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия«Выйду ль я на реченьку».

**3 класс (34 ч)**

**Упражнения на ориентировку в пространстве (4ч)**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.  
Построение в колонны по три. Перестроение из одного крута в два, три отдельных маленькихкруга и концентрические круги путем отступления. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.  
Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.

**Ритмико-гимнастические упражнения (15ч)**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рукв разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой. Поворотытуловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны c движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленноевозвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговыедвижения 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 рукичерез стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову. Круговые движения левой ноги всочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координациюдвижений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременно отхлопываниеи протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопываниетого, что учитель прохлопал, и наоборот.  
*Упражнения на расслабление мышц*. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц отплеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение. Поднять руки вверх, вытянутьвесь корпус - стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я - герой сказки. Любимый персонаж.

*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. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. **Отработка ударов на муз инструментах: одиночных, двойных, попеременно одиночных и двойных, тройных.**

**Игры под музыку (8ч)**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.Передачи в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельноеускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжетамузыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам.Действия своображаемыми предметами. Игры. Подвижные, игры с пением и речевымсопровождением.

**Танцевальные упражнения(7ч)**

Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами. 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, Движенияпарами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Гимнастика. Упражненияна дыхание, Упражнения для развития правильной осанки. Бальный танец «Вальс». Бальный танецот эпохи средневековья до наших дней. Русский народный танец. Движения «гармошка».

**4 класс (34 ч)**

**Упражнения на ориентировку в пространстве (6ч)**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке.Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение ирасширение их. Перестроениеиз простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умениенамечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видахпостроений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные.Танец «Джайв».

**Ритмико-гимнастические упражнения (14ч)**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движенияплеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резкимизменением темпа движений. Плавные,резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища, в положении стоя, сидя спередачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову,на поясе.Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны,  
сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба. Упражнения на выработку осанки.  
*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук,ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкойсменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева,на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков ипритопов, с предметами (погремушками, бубном).  
*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими  
расслабленными коленями и корпусом («петрушка»). С позиции приседания на корточки сопущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация 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 первого пальца остальным на каждый акцент, в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. **Отработка ударов на муз инструментах: одиночных, двойных, попеременно одиночных и двойных, тройных.**

**Игры под музыку (6ч)**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых идинамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменойчастей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формированиеумения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новыхвариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложныхтанцевальных композиций. Игры спением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

**Танцевальные упражнения (8ч)**

Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементовнародных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки. Поскоки с продвижением назад(спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.Русские народные движения «каблучок», «гармошка». Русский народный танец «Полька». Каблук носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой. Простейшие фигуры в танцах.Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко. Ритмическиеупражнения. Притопы, припляс в парах.

**Материально-техническое обеспечение программы**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, реализуемого на основе примерной рабочей программы по ритмике по достижению планируемых результатов освоения ФАООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), представлено следующими объектами и средствами:

1. **Технические средства:**

- компьютер (ноутбук);

- мультимедийная акустическая система.

1. **Учебно-практическое оборудование:**

- флажки;

- погремушки;

- ленты;

- обручи;

- палки;

- мячи;

- бубен;

- ложки;

- трещотки;

- маракасы.

**Срок действия программы: 5 лет.**

**Календарно-тематическое планирование уроков**

**по коррекционному курсу «Ритмика», 1 класс (1 час в неделю, 33часа в год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема и основные виды учебной деятельности** | **Кол-во**  **часов** | **Планируемые результаты** | **Сроки** |
| 1 | Что такое «Ритмика». Основные понятия. Упражнения на ориентировку в  пространстве. Правильное исходное  положение. | 1 | Увлечь музыкой, вызвать  интерес к движению. |  |
| 2 | Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поклон. Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (бубен). | 1 | Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.  **Игра «Найди игрушку».**  Отработка одиночных и двойных ударов на бубне. |  |
| 3 | Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила. | 1 | Научить ритмично исполнять различные мелодии. |  |
| 4 | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. | 1 | Закрепить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. |  |
| 5 | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции. | 1 | Объяснить, как должна располагаться фигура относительно зрителя. |  |
| 6 | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игры под музыку. Упражнения с музыкальными инструментами (ложки). | 1 | Познакомить с танцами народов РФ.  **Игра «Топ, хлоп, шлеп, щелк».**  Отработка одиночных и двойных ударов на ложках. |  |
| 7 | Наклоны, выпрямления и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики) | 1 | Разучить основные упражнения для головы, плеча, рук. |  |
| 8 | Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). | 1 | Научить составлять небольшие танцевальные комбинации. |  |
| 9 | Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). | 1 | Развитие ритмичности при выполнении действий с предметом. |  |
| 10 | Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (маракас). | 1 | Разучить танцевальные элементы в форме игры.  **Игра «Узнай свою музыку».**  Отработка одиночных и двойных ударов на маракасе. |  |
| 11 | Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой. | 1 | Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе. |  |
| 12 | Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси». | 1 | Развивать пластичность и мягкость движений. |  |
| 13 | Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник». | 1 | Использовать на уроке флажки, мячи и работать над формированием осанки. |  |
| 14 | Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (трещотки). | 1 | Разучить основные перекрестные движения рук.  **Игра «Найди игрушку».** Отработка одиночных и двойных ударов на трещотке. |  |
| 15 | Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой вперед, левой вверх. | 1 | Разучить основные одновременные движения рук. Научить правильно следить за осанкой. |  |
| 16 | Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой в сторону и т.д. | 1 | Разучить основные движения для ног. |  |
| 17 | Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. | 1 | Разучить основные  движения рук.  Научить учащихся расслаблять мышцы. |  |
| 18 | Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции. Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (бубен). | 1 | Научить ритмично хлопать руками и топать ногами.  **Игра «Топ, хлоп, шлеп, щелк».** Отработка попеременно одиночных ударов на бубне. |  |
| 19 | Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости. | 1 | Научиться определять ритм: медленно, быстро, умеренно. |  |
| 20 | Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями. | 1 | Разучить новые танцевальные элементы (движения рук). |  |
| 21 | Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладошки». | 1 | Научиться определять характер мелодии и подбирать движения. |  |
| 22 | Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (ложки). | 1 | Познакомить с основными выразительными средствами. **Игра «Узнай свою музыку».**  Отработка попеременно одиночных ударов на ложках. |  |
| 23 | Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (низко). | 1 | Изучить основные правила танцевального этикета. |  |
| 24 | Изменение направления и вида ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. | 1 | Закрепить танцевальные движения. |  |
| 25 | Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям. | 1 | Закрепить танцевальные движения.Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями. |  |
| 26 | Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (маракас). | 1 | Развивать музыкальный слух.  **Игра «Найди игрушку».**  Отработка попеременно одиночных ударов на маракасе. |  |
| 27 | Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька». | 1 | Разучить основные движения танца «Полька». Продолжать развитие музыкального слуха. |  |
| 28 | Игры с пением или речевым сопровождением. | 1 | Ритмично исполнять упражнения. |  |
| 29 | Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. | 1 | Познакомить с танцевальной гимнастикой. |  |
| 30 | Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (трещотки). | 1 | Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.  **Игра «Топ, хлоп, шлеп, щелк».** Отработка попеременно одиночных ударов на трещотке. |  |
| 31 | Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски. | 1 | Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.  Разучить элементы русской пляски. |  |
| 32 | Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (с платочком). | 1 | Приучать к танцевальной технологии. Разучить хороводный шаг. |  |
| 33 | Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку, движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. | 1 | Ритмично исполнять бег, ходьбу, кружение на месте. |  |

**Календарно-тематическое планирование уроков**

**по коррекционному курсу «Ритмика», 2 класс (1 час в неделю, 34 часа в год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема и основные виды учебной деятельности** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты** | **Сроки** |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега. | 1 | Закрепить упражнения на ориентировку в пространстве. Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. |  |
| 2 | Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.  Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (бубен). | 1 | Начать приучать детей к танцевальной технологии.  **Игра «Найди игрушку».**  Отработка одиночных и двойных ударов на бубне. |  |
| 3 | Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. | 1 | Научить ритмично исполнять движения под различные мелодии. |  |
| 4 | Построение в колонну по два. Упражнения с музыкальными инструментами (бубен). | 1 | Развивать музыкальный слух. Отработка одиночных и двойных ударов на бубне. |  |
| 5 | Перестроение из колонны парами в колонну по одному. | 1 | Закрепить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. |  |
| 6 | Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.  Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (ложки). | 1 | Обучать основным танцевальным точкам в зале.  **Игра «Топ, хлоп, шлеп, щелк».** Отработка одиночных и двойных ударов на ложках. |  |
| 7 | Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: собирать, передавать, перекладывать. | 1 | Учить выполнять задания с предметами в движении. Показать высоту шага и научить равномерно распределять шаг. |  |
| 8 | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. | 1 | Познакомить с хореографической терминологией. |  |
| 9 | Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. | 1 | Умение пользоваться движением «крест» для рук, головы, ног. |  |
| 10 | Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.  Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (маракас). | 1 | Научить детей не смотреть себе под ноги.  **Игра «Узнай свою музыку».**  Отработка одиночных и двойных ударов на маракасе. |  |
| 11 | Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. | 1 | Разучить элементы танцевальных движений. |  |
| 12 | Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. | 1 | Выучить основные позиции рук и ног. |  |
| 13 | Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). | 1 | Осуществлять наклоны корпуса в разных направлениях. |  |
| 14 | Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (трещотки). | 1 | Разучить несколько гимнастических элементов.  **Игра «Найди игрушку».** Отработка одиночных и двойных ударов на трещотке. |  |
| 15 | Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, на затылок, на пояс. | 1 | Выучить основные позиции рук и ног. |  |
| 16 | Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. | 1 | Научиться правильно дышать, следить за осанкой при выполнении упражнений. |  |
| 17 | Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. | 1 | Научиться следить за осанкой при выполнении упражнений. |  |
| 18 | Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя к себе перед грудью.  Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (бубен). | 1 | Научиться маршировать, отличать марш от других танцев.  **Игра «Топ, хлоп, шлеп, щелк».** Отработка попеременно одиночных ударов на бубне. |  |
| 19 | Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. | 1 | Научить выполнять разнообразные перекрёстные движения руками и ногами. |  |
| 20 | Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. | 1 | Научить основным танцевальным шагам. |  |
| 21 | Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. | 1 | Научить выполнять различные упражнения на полу-пальцах. |  |
| 22 | Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (ложки). | 1 | Научить выполнять различные упражнения руками. Разучить комбинации с тройным шагом.  **Игра: «Узнай свою музыку».**  Отработка попеременно одиночных ударов на ложках. |  |
| 23 | Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. | 1 | Научить выполнять различные упражнения руками. Увлечь танцевальными играми. |  |
| 24 | Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). | 1 | Научить выполнять различные упражнения руками. Развивать синхронность, выполняя простейшие шаги. |  |
| 25 | Выбрасывание левой или правой ноги вперед. | 1 | Научить выполнять различные упражнения ногами. Проверить знания о правой и левой сторонах. |  |
| 26 | Игры под музыку. Выполнение движений с разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами.  Упражнения с музыкальными инструментами (маракас). | 1 | Рассказать о развитии бального танца.  **Игра «Найди игрушку».** Отработка попеременно одиночных ударов на маракасе. |  |
| 27 | Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. | 1 | Дать основные понятия в танце. Научить выполнять элементарные танцевальные движения. |  |
| 28 | Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. | 1 | Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их. Научить выполнять элементарные плясовые движения |  |
| 29 | Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. | 1 | Познакомить с игровыми образами и их содержанием. |  |
| 30 | Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (трещотки). | 1 | Развитие двигательной активности.  **Игра «Топ, хлоп, шлеп, щелк».** Отработка попеременно одиночных ударов на трещотке. |  |
| 31 | Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. | 1 | Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. |  |
| 32 | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. | 1 | Повторить понятие ритм.  Научить выполнять прохлопывания. |  |
| 33 | Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг. | 1 | Приучать детей к танцевальной технологии.  Научить выполнять элементарные танцевальные движения. |  |
| 34 | Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием. | 1 | Развить музыкальный слух.  Научить выполнять элементарные танцевальные движения. |  |

**Календарно-тематическое планирование уроков**

**по коррекционному курсу «Ритмика», 3 класс (1 час в неделю, 34 часа в год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема и основные виды учебной деятельности** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты** | **Сроки** |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием. | 1 | Закрепить умения ориентироваться в пространстве. Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. |  |
| 2 | Построения и перестроения. Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (бубен). | 1 | Научить построению в колонны по три, перестроению из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления на шаг. Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.  **Игра «Найди игрушку».** Отработка одиночных и двойных ударов на бубене |  |
| 3 | Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. | 1 | Научить ритмично исполнять перестроения под различные мелодии. |  |
| 4 | Выполнение движений с предметами. Общеразвивающие упражнения. | 1 | Развивать музыкальный слух при выполнении движений. |  |
| 5 | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. | 1 | Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. Развивать музыкальный слух при выполнении движений. |  |
| 6 | Движения головой, руками.  Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (ложки). | 1 | Выполнять наклоны, повороты и круговые движения головы. Выполнять движения руками в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой. Обучить основным танцевальным точкам в зале.  **Игра «Топ, хлоп, шлеп, щелк».** Отработка одиночных и двойных ударов на ложках. |  |
| 7 | Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. | 1 | Научить совмещать несколько движений: повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук |  |
| 8 | Приседание с напряженным разведением коленей в стороны, возвращение в исходное положение. | 1 | Разучить элементы танцевальных движений: неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в стороны, медленное возвращение в исходное положение. |  |
| 9 | Поднимание на носках и полу-присед. | 1 | Научить составлять небольшие танцевальные комбинации. |  |
| 10 | Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед, в сторону. Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (маракас). | 1 | Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.  **Игра «Узнай свою музыку».**  Отработка одиночных и двойных ударов на маракасе. |  |
| 11 | Перелезание через сцепленные руки, палку. Упражнения на выработку осанки. | 1 | Выполнять на уроке упражнения с флажками, палками. Работать над осанкой. |  |
| 12 | Упражнения на координацию движений. | 1 | Развивать пластичность и мягкость движений под музыку. Разучить упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову. |  |
| 13 | Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. | 1 | Научить основным танцевальным шагам. |  |
| 14 | Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (трещотки). | 1 | Научить выполнять различные упражнения на полупальцах.  **Игра: «Найди игрушку».** Отработка одиночных и двойных ударов на трещотке. |  |
| 15 | Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. | 1 | Разучить различные комбинации стройным шагом. |  |
| 16 | Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. | 1 | Познакомить с танцами народов РФ. |  |
| 17 | Протопывание несложных ритмических рисунков . Упражнения на расслабление мышц. | 1 | Научить маршировать танцевально, попадая в такт. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. |  |
| 18 | Простейшие ритмические упражнения для рук.  Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (бубен). | 1 | Разучить простейшие ритмические упражнения для рук: выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение.  **Игра «Топ, хлоп, шлеп, щелк».**  Отработка попеременно одиночных ударов на бубне. |  |
| 19 | Стойка на полупальцах, приседание на корточки. | 1 | Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их: поднять руки вверх, вытянуть весь корпус - стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. |  |
| 20 | Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. | 1 | Умение ставить ногу на каблук и носок. |  |
| 21 | Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. | 1 | Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами. |  |
| 22 | Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.  Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (ложки). | 1 | Рассказать о развитии бального танца.  **Игра «Узнай свою музыку».**  Отработка попеременно одиночных ударов на ложках. |  |
| 23 | Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. | 1 | Научить танцевать самый простой вальс. |  |
| 24 | Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца. | 1 | Научить правильно дышать. Следить за осанкой.  Выполнять ритмические упражнения. |  |
| 25 | Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. | 1 | Увлечь учащихся занятиями танцами. Выполнять ритмические упражнения |  |
| 26 | Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.  Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (маракас). | 1 | Познакомить с партерной гимнастикой.  **Игра «Найди игрушку».** Отработка попеременно одиночных ударов на маракасе. |  |
| 27 | Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры. | 1 | Научить учащихся расслаблять мышцы. Выполнять ритмические упражнения |  |
| 28 | Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. | 1 | Развитие двигательной активности. |  |
| 29 | Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами. | 1 | Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Выполнять танцевальные движения. |  |
| 30 | Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (трещотки). | 1 | Приучать учащихся к танцевальной технологии.  **Игра «Топ, хлоп, шлеп, щелк».**  Отработка попеременно одиночных ударов на трещотке. |  |
| 31 | Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание выставлением ноги на пятку. | 1 | Научить ритмично исполнять различные движения. |  |
| 32 | Движения парам: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. | 1 | Развивать музыкальный ритм. Выполнять танцевальные движения (народные танцы). |  |
| 33 | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. | 1 | Проверить знания учащихся о гимнастике, о дыхании, об осанке. Выполнять танцевальные движения |  |
| 34 | Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. | 1 | Обучить основным танцевальным точкам в зале. Выполнять танцевальные движения (бальные танцы). |  |

**Календарно-тематическое планирование уроков**

**по коррекционному курсу «Ритмика». 4 класс (1 час в неделю, 34 часа в год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема и основные виды учебной деятельности** | **Кол-во часов** | **Планируемые результаты** | **Сроки** |
| 1 | Упражнения на ориентацию в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. | 1 | Закрепить упражнения на ориентацию в пространстве. Вызвать интерес к движению. |  |
| 2 | Построения и перестроения.  Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (бубен). | 1 | Выполнять построение в шахматном порядке, перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Выполнять танцевальные движения**. Игра «Топ, хлоп, шлеп, щелк».**  Отработка одиночных и двойных ударов на бубне. |  |
| 3 | Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. | 1 | Научить ритмично исполнять движения под различные мелодии. |  |
| 4 | Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. | 1 | Развивать музыкальный слух. |  |
| 5 | Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. | 1 | Выполнять ритмические движения**.** Закрепить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. |  |
| 6 | Упражнения с предметами. Танец «Джайв».  Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (ложки). | 1 | Обучить основным танцевальным точкам в зале.  **Игра «Узнай свою музыку».**  Отработка одиночных и двойных ударов на ложках. |  |
| 7 | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. | 1 | Показать высоту шага и научить равномерно распределять его. Выполнять ритмические движения**.** |  |
| 8 | Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. | 1 | Рассмотреть и разучить танцевальные элементы. |  |
| 9 | Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. | 1 | Научить составлять небольшие танцевальные комбинации. |  |
| 10 | Понятие круговых движений плеч. Понятие об этюдах.  Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (маракасы). | 1 | Выполнять круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.  **Игра «Найди игрушку».**  Отработка одиночных и двойных ударов на маракасе. |  |
| 11 | Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. | 1 | Выполнять движения с использованием предметов: флажки, мячи. Следить за осанкой. |  |
| 12 | Повороты туловища в положении стоя, сидя, с передачей предметов. | 1 | Выполнять движения туловищем. Развить пластичность и мягкость движений под музыку. |  |
| 13 | Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. | 1 | Выполнять движения туловищем Научить основным танцевальным шагам. |  |
| 14 | Сочетания движений ног.  Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (трещотки). | 1 | Научить выполнять различные упражнения на полупальцах, всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.  **Игра «Топ, хлоп, шлеп, щелк».**  Отработка одиночных и двойных ударов на трещотке. |  |
| 15 | Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. | 1 | Правильно выполнять упражнения на выработку осанки, упражнения на координацию движений. Разучить различные комбинации с тройным шагом. |  |
| 16 | Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. | 1 | Познакомить с танцами народов РФ. Выполнять танцевальные движения (народные танцы). |  |
| 17 | Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. | 1 | Научить маршировать танцевально, попадая в ритм. |  |
| 18 | Простые ритмические упражнения с хлопками.  Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (бубен). | 1 | Разучить простые ритмические упражнения с хлопками: Ппоочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.  **Игра «Узнай свою музыку».**  Отработка попеременно одиночных ударов на бубене. |  |
| 19 | Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушки, бубен). | 1 | Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их.  Выполнять танцевальные движения с хлопками и притопами. |  |
| 20 | Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («Петрушка»). | 1 | Разучить движение: ставить ногу на каблук и на носок. |  |
| 21 | Упражнение «Цветок». | 1 | Разучить упражнение «Цветок»: с позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка). Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами. |  |
| 22 | Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.  Упражнения с музыкальными инструментами (ложки). | 1 | Рассказать о развитии бального танца. Выполнять танцевальные движения (бальные танцы).  **Игра «Найди игрушку».**  Отработка попеременно одиночных ударов на ложках. |  |
| 23 | Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. | 1 | Научить танцевать самый простой вальс. |  |
| 24 | Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. | 1 | Научить правильно дышать. Следить за осанкой. |  |
| 25 | Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. | 1 | Увлечь учащихся занятиями разучивание и придумывание игр. |  |
| 26 | Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.  Упражнения с музыкальными инструментами (маракас). | 1 | Познакомить с составлением танцевальных композиций.  **Игра «Топ, хлоп, шлеп, щелк».**  Отработка попеременно одиночных ударов на маракасе. |  |
| 27 | Инсценирование музыкальных сказок, песен. | 1 | Научить учащихся инсценированию сказок, песен. |  |
| 28 | Танцевальные упражнения. Исполнение элементов танцев и плясок. Упражнения на различие элементов народных танцев. | 1 | Развитие двигательной активности.  Выполнять танцевальные движения. |  |
| 29 | Танец «Кадриль».  Пружинящий бег.  Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки. | 1 | Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Выполнять танцевальные движения (кадриль): шаг кадрили- три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. |  |
| 30 | Поскоки с движением назад (спиной). Игры под музыку.  Упражнения с музыкальными инструментами (трещотки). | 1 | Приучать учащихся к танцам.  **Игра «Узнай свою музыку».** Отработка попеременно одиночных ударов на трещотке. |  |
| 31 | Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. | 1 | Научить ритмично исполнять различные быстрые мелкие шаги. |  |
| 32 | Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблучок», «гармошка». | 1 | Развить музыкальный слух. Выполнять танцевальные движения (народные танцы). |  |
| 33 | Русский народный танец «Полька». | 1 | Выполнять танцевальные движения (народные танцы). Познакомить с танцем «Полька»: каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой. |  |
| 34 | Заключительное занятие. Свободный танец. | 1 | Выполнять танцевальные движения, ритмико-гимнастические упражнения. |  |

**Приложение 1.**

**Правила проведения игр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Название игры** | **Описание игры** |
| 1 | **Топ, хлоп, шлеп, щелк.** | Учащиеся делятся на четыре команды. Первая команда на счет «1»-хлопает в ладоши  Вторая команда на счет «2»-топает ногами  Третья команда на счет «3»-шлепает по коленям  Четвертая команда на счет «4»-щелкает пальцами  Сначала учащиеся выполняют задание под счет, а затем под музыку. |
| 2 | **Найди игрушку.** | Цель игры: для закрепления различия громкой и тихой музыки.  Учащиеся свободно располагаются в помещении. Один из них прячет игрушку (руки за спиной). Водящий, ориентируясь на смену динамики звучания музыки, пытается найти игрушку: тихая музыка - идет не в том направлении, громкая-движется правильно, музыки нет – игрушка спрятана у данного ученика. |
| 3 | **Узнай свою музыку.** | Цель игры: Развитие внимания и знание жанров музыки.  Учащиеся делятся на три команды и выстраиваются в три колонны за капитаном. Каждой команде будет дана определенная музыка (марш, полька, вальс) и они ее прослушивают. Затем учитель включает одну из этих мелодий и, команда, чья эта мелодия должна двигаться вперед под ритм этой мелодии. И так несколько раз. |