

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
на заседании МО учителей начальных классов Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2021г.	Методист ГБОУ школы- интерната №3 г.о. Тольятти <u>Савостьянова</u> Е.В. Савостьянова « <u>31</u> » <u>08</u> 2021г.	Директор ГБОУ школы- интерната №3 г.о. Тольятти <u>О.П. Степанова</u> « <u>01</u> » <u>09</u> 2021г.



## Рабочая программа по предмету «Ритмика»

**Учебный год:** 2021-2022

**Класс:** 1а

**Количество часов в неделю:** 2 часа; **в год:** 66 часов

**Программа составлена на основе:** адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти (1 вариант)

**Рабочую программу составил:** учитель Кустова М. В.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Ритмика» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти

### **Общая характеристика предмета**

Предмет ритмика для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития средствами музыкально-ритмической деятельности.

Средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

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

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

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

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с умственной

отсталостью наблюдаются нарушения двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

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.

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).

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

*Задачи образовательные:*

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, пластика);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, танцевальных упражнений.

*Задачи воспитательные:*

- приобщение к музыке, восприятие, различие специфических средств музыкального «языка»: высота звука, темп;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- эмоциональное и физическое развитие школьника.

*Задачи коррекционно-развивающие:*

- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- развитие творческого воображения.

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, динамичность, темп вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

### **Место предмета в учебном плане**

Предмет «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область учебного плана ГБОУ школы-интерната № 3.

В соответствии с учебным планом школы на предмет «Ритмика» в 1 классе отводится 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели).

## Планируемые результаты

### **Предметные результаты:**

#### *Минимальный уровень:*

- Готовиться к занятиям;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые движения по показу учителя.

#### *Достаточный уровень:*

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками.

### **Личностные результаты:**

- положительная мотивация к занятиям различными видами музыкально-ритмической деятельности;
- готовность к творческому взаимодействию и коммуникации с взрослыми и другими обучающимися в различных видах музыкальной деятельности;
- проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.

## Содержание

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны планируемые результаты, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки. Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения, например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п.

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами.

## **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. Движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя. Движения ног: выставление ног вперед, назад. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой. Повторение 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»).

### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). 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 в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.

### **Танцевальные упражнения**

Упражнения на различение элементов народных танцев. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением вперед.

## **Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

1.1. Правильное исходное положение.

1.2. Ходьба и бег по ориентирам.

1.3. Ориентировка в направлении движений вперед, назад.

## **Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.**

2.1. Общеразвивающие упражнения.

2.2. Упражнения на координацию движений.

2.3. Упражнения на расслабление мышц.

## **Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.**

3.1. Упражнения для кистей рук.

3.2. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах.

3.3. Игра на музыкальных (детских) инструментах.

## **Раздел 4. Музыкальные игры.**

4.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.

4.2. Музыкальные игры с предметами.

## **Раздел 5. Танцевальные упражнения.**

5.1. Знакомство с танцевальными движениями.

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве (14 часов)</b>		
1-2	Исходное положение.	2
3-4	Бег, с подниманием колен по кругу	2
5-8	Перестроение из круга	4
9-12	Ориентировка в пространстве в круг, из круга, на месте.	4
13-14	Движение в определенном направлении.	2
<b>Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения (12 часов)</b>		
15-17	Упражнения по инструкции	3
18-20	Движения руками без предметов и с предметами.	3
21-23	Движения корпуса с использованием предметов.	3
24-26	Элементы гимнастических упражнений	3
<b>Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (12 часов)</b>		
27-28	Движения под музыку	2
29-30	Ритмические упражнения	2
31-32	Движение с маракасами	2
33-36	Упражнения с барабанными палочками	4
37-38	Движение с бубнами	2
<b>Раздел 4. Музыкальные игры (16 часов)</b>		
39-42	Музыкальные игры с изменением темпа и характера	4
43-46	Ритмические музыкальные игры	4
47-50	Образные музыкальные игры	4
51-54	Речевые музыкальные игры	4
<b>Раздел 5. Танцевальные упражнения (12 часов)</b>		
55-56	Хороводный шаг	2
57-58	Шаг на всей ступне	2
59-61	Движения с предметами	3
62-63	Притопы	2
64-66	Движение ноги с носка на пятку	3
<b>ИТОГО</b>		<b>66 часов</b>

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Дата	Формируемые базовые учебные действия	Основные виды деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве (14 часов)</b>					
1-2	Исходное положение.	2	03.09 07.09	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;	Занимает правильное исходное положение по словесной инструкции.
3-4	Бег, с подниманием колен по кругу	2	10.09 14.09	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.	Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен.
5-8	Перестроение из круга	4	17.09 21.09 24.09 28.09	Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.	Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки.
9-12	Ориентировка в пространстве в круг-из круга, на месте.	4	1.10 05.10 08.10 12.10	Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.	Ориентируется в направлении движений в круг, из круга, на месте.
13-14	Движение в определенном направлении.	2	15.10 19.10	Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.	Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
<b>Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения (12 часов)</b>					
15-17	Упражнения по инструкции	3	22.10 26.10 09.11	Занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться); выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.	Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).

18 - 20	Движения руками без предметов и с предметами.	3	12.11 16.11 19.11	Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения.	Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).
21 - 23	Движения корпуса с использованием предметов.	3	23.11 26.11 3.12	Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения.	Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).
24 - 26	Элементы гимнастических упражнений	3	7.12 10.12 14.12	Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения.	Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.
<b>Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (12 часов)</b>					
27 - 28	Движения под музыку	2	17.12 21.12	Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения.	Выполняет поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.
29 - 30	Ритмические упражнения	2	24.12 11.01	Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения.	Выполнять простые ритмические движения.
31 - 32	Движение с маракасами	2	14.01 18.12	Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения..	Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах.
33	Упражнения с	4	21.01	Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;	Выполнять простые

- 36	барабанными палочками		25.01 28.01 1.02	соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения.	упражнения на детских музыкальных инструментах.
37 - 38	Движение с бубнами	2	4.02 8.01	Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения.	Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах.
<b>Раздел 4. Музыкальные игры (16 часов)</b>					
39 - 42	Музыкальные игры с изменением темпа и характера	4	11.02 22.02 25.02 1.03	Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.	Различать характер музыки.
43 - 46	Ритмические музыкальные игры	4	4.03 15.03 18.03 22.03	Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.	Передавать притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке.
47 - 50	Образные музыкальные игры	4	25.03 5.04 8.04 12.04	Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.	Выразительно и эмоционально передавать в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).
51 - 54	Речевые музыкальные игры	4	15.04 15.04 упл 19.04 19.04упл	Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.	Исполнять игры с пением и речевым сопровождением.
<b>Раздел 5. Танцевальные упражнения (13 часов)</b>					

55 - 56	Хороводный шаг	2	22.04 22.04 упл.	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 элементы русской пляски: простой хороводный шаг.
57 - 58	Шаг на всей ступне	2	26.04 26.04 упл.	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 элементы русской пляски: шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (по показу и по словесной инструкции учителя).
59 - 61	Движения с предметами	3	29.04 29.04 упл. 6.05	Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения	Выполнять элементы русской пляски: шаг на всей ступне, движение с платочком (по показу и по словесной инструкции учителя).
62 - 63	Притопы	2	13.05 17.05	Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения	Исполнять притопы одной ногой и поочередно.
64 - 66	Движение ноги с носка на пятку	4	20.05 20.05 упл. 24.05 27.05	Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения	Выставлять ноги с носка на пятку поочередно.
<b>ИТОГО</b>		<b>66 часов</b>			