

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
учителей начальных  
классов  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по УВР  
ГБОУ школы-интерната №3  
г.о. Тольятти  
 Т.Н. Иванченко  
«30» августа 2021г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор ГБОУ школы-  
интерната №3 г.о. Тольятти  
 О.П. Степанова  
«31» августа 2021г.



## **Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика»**

ГБОУ школа-интернат №3 г.о. Тольятти

**Учебный год:** 2021-2022

**Класс:** 3 б

**Количество часов в неделю:** 2; **в год:** 68

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

**Рабочую программу составила:** учитель Стрельцова М.Е.

## **Пояснительная записка**

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

В соответствии с учебным планом на коррекционный курс «Ритмика» отводится 68 часов в год (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

**Цель:** исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности

### **Задачи:**

- развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей;
- развитие общей и речевой моторики;
- эмоционально-волевое развитие учащихся;
- воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

## **Планируемые результаты**

### **Предметные результаты:**

*Минимальный уровень:*

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя.

*Достаточный уровень:*

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

### **Личностные результаты:**

- Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
- Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
- Принимать участие в творческой жизни коллектива.

## 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 знания и умения, 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. Объясняя задание,

учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

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**

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 правильной 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. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* 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. Самостоятельное 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 поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация 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. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. 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, малокоонтрастных 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. Пскоки с

продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

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

- 1.1. Правильное исходное положение.
- 1.2. Ходьба и бег по ориентирам.
- 1.3. Построение и перестроение.
- 1.4. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

### **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. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкр. образов).
- 4.3. Музыкальные игры с предметами.
- 4.4. Игры с пением или речевым сопровождением.

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

- 5.1. Знакомство с танцевальными движениями.
- 5.2. Разучивание детских танцев.

### ***Формы занятий:***

- ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
- психогимнастика под музыку;
- корректирующие игры с пением;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- хореографические этюды с предметами и без предметов;
- элементы музицирования;
- импровизация;
- ритмический диктант;

№	Тема	Кол-во часов	Дата	Формируемые базовые учебные действия	Основные виды деятельности учащихся
<b>Раздел1. Упражнения на ориентировку в пространстве (10 часов)</b>					
1-2	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией.	2	2.09 3.09	Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.	Выполнять различные ритмические движения под музыку.  Чувство ритма и сосредоточенности в действии.
3-6	Построение в колонны по трое.	4	9.09 10.09 16.09 17.09	Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организовано строиться (быстро, точно); сохранять правильную дистанцию в колонне парами.	Четко, организовано перестраиваться, быстро реагировать на характер музыки.  Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги.
7-10	Перестроения из одного круга в два, три.	4	23.09 24.09 30.09 1.10	Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организовано строиться (быстро, точно);	Четко, организовано перестраиваться, быстро реагировать на характер музыки, даже во время веселой, задорной пляски.  Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах.
<b>2. Ритмико-гимнастические упражнения (20 часов)</b>					

11-13	Общеразвивающие упражнения.	3	7.10 8.10 14.10	Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.	Согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.  Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент.  Ориентироваться в пространстве по заданию учителя
14-16	Гимнастические упражнения в коммуникативных играх	3	15.10 21.10 22.10	Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием музыки.	Телесные коммуникации, совместная деятельность (перелезание через сцепленные руки, через палку).
17-20	Упражнения на координацию движений.	4	28.10 11.11 12.11 18.11	Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.	Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега, в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.  Свободно, без напряжения двигать руками в заданном темпе; переносить тяжесть тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).
21-22	Упражнения на сложную координацию движений с предметами.	2	19.11 25.11	Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.	Движения с предметами по инструкции в соответствии с характером музыкального произведения
23-	Упражнения на	2	26.11	Ощущать смену частей музыкального	Выполнять движения в

24	расслабление мышц		2.12	произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.	определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе.
25-26	Упражнения на координацию движений.	2	3.12 9.12	Легко, естественно и непринужденно выполнять движения; самостоятельно определять нужное направление движения по соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.	Развитие баланса,
27-28	Упражнения на выработку осанки.	2	10.12 16.12	Легко, естественно и непринужденно выполнять плясовые движения;	Выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе, сохраняя осанку.
29-30	Упражнения под музыку с постепенным ускорением.	2	17.12 23.12	Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.	Выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе.
<b>Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (6 часов)</b>					
31-32	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	2	24.12 25.12	Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять ритмические упражнения в определенном ритме и темпе.	Выполнять действия с предметами.  Игра на музыкальных инструментах.
33-34	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	2	13.01 14.01	Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять ритмические упражнения в определенном ритме и темпе.	Игра на музыкальных инструментах. Слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.

35-36	Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино.	2	20.01 21.01	Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять ритмические упражнения в определенном ритме и темпе.	Игра на музыкальных инструментах. Слышать направление движения мелодии.
<b>Раздел 4. Музыкальные игры (10 часов)</b>					
37-38	Передача в движении частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	2	27.01 28.01	Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.	Слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.  Согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.
39-40	Инсценирование песен, с передачей игровых характеров.	2	3.02 4.02	Самостоятельно определять нужное направление движения по соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.	Выполнять имитационные движения.
41-42	Придумывание вариантов к играм и пляскам.	2	10.02 11.02	Легко, естественно и непринужденно выполнять плясовые движения.	Применение на практике приобретенных знаний
43-44	Действия с воображаемыми предметами.	2	17.02 18.02	Сохранять правильную дистанцию; самостоятельно определять нужное направление движения по соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.	Развивать основные танцевальные движения (притопы, шаг, галоп, пружинка).

45-46	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	2	3.03 4.03	Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.	Согласование движений с голосом. Выполнять движения по сигналу учителя и самостоятельно.
<b>Раздел 5. Танцевальные упражнения (22 часов)</b>					
47-48	Повторение элементов русской пляски, движения парами.	2	10.03 11.03	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; самостоятельно определять нужное направление движения по соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.	Различать основные характерные движения русских народных танцев.
49-50	Шаг на носках, шаг польки.	2	17.03 18.03	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; самостоятельно определять нужное направление движения по соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.	Танцевальные движения польки.  Различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
51-52	Дружные тройки. Полька.	2	24.03	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; самостоятельно определять нужное направление движения по соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку. легко, естественно и непринужденно выполнять плясовые движения.	Танцевальные движения польки.  Различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
53-54	Широкий, высокий бег.	2	25.03 7.04	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; самостоятельно определять нужное направление движения по соблюдать темп движений, обращая	Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега, в соответствии с характером и построением музыкального

				внимание на музыку.	отрывка.
55-56	Сильные поскоки, боковой галоп.	2	21.04 22.04	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; самостоятельно определять нужное направление движения по соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.	Выполнять движения в соответствии с изменениями темпа музыки (быстро-медленно).
57-58	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседания с выставлением ноги на пятку.	2	28.04 29.04	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; самостоятельно определять нужное направление движения по соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.	Выполнять движения бодро, свободно, подняв голову и не сутулясь.  Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент.  Развивать основные танцевальные движения (притопы, шаг, галоп, пружинка).
59-60	Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	2	5.05 6.05	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; самостоятельно определять нужное направление движения по соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.	Основные характерные движения русских народных танцев. Развивать основные танцевальные движения (присядка и полуприсядка).
61-62	Движения парами: боковой галоп, поскоки.	2	12.05 13.05	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; самостоятельно определять нужное направление движения по соблюдать темп движений, обращая	Движение по кругу друг за другом и парами галопом и поскоками.

				внимание на музыку.	
63-64	Движения парами: шаг польки.	2	19.05 20.05	Легко, естественно и непринужденно выполнять плясовые движения.	Соотносить движения в соответствии с музыкой и словами
65-66	Пляска мальчиков «Чеботуха» Русская народная мелодия.	2	26.05 26.05	Легко, естественно и непринужденно выполнять плясовые движения.	Развивать основные танцевальные движения (притопы, шаг, галоп, пружинка, шаг кадрили).
67-68	Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия.	2	27.05 27.05	Легко, естественно и непринужденно выполнять плясовые движения.	Различать основные характерные движения некоторых народных танцев.