

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 коррекционно – развивающего курса «Ритмика»

ГБОУ школа-интернат №3 г.о. Тольятти

Учебный год: 2021-2022

Класс: 1б

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

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 Зотова С.О.

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 33 часа в год (1 час в неделю, 33 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.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

Планируемые результаты

Личностные:

- 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.

Предметные:

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.

Содержание учебного предмета

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 пояс. 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 поднимание 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, малоконтрастных 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Дата	Формируемые базовые учебные действия	Основные виды деятельности учащихся
Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве (14 часов)					
1 - 2	Исходное положение.	2	02.09 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	09.09 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	16.09 21.09 23.09 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	30.09 05.10 07.10 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	14.10 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.
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения (12 часов)					
15-17	Упражнения по	3	21.10	Занимать правильное исходное положение	Выполняет наклоны, выпрямление и

	инструкции		26.10 28.10	(стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться); выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.	повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).
18-20	Движения руками без предметов и с предметами.	3	11.11 16.11 18.11	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 25.11 30.11	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	02.12 07.12 09.12	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.
Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (12 часов)					
27-28	Движения под музыку	2	14.12 16.12	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	21.12 23.12	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	11.01 13.01	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.
33-36	Упражнения с барабанными палочками	4	18.01 20.01 25.01 27.01	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.
37-38	Движение с	2	01.02	Ритмично выполнять несложные движения	Выполнять простые упражнения на

	бубнами		03.02	руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения.	детских музыкальных инструментах.
Раздел 4. Музыкальные игры (16 часов)					
39-42	Музыкальные игры с изменением темпа и характера	4	08.02 10.02 22.02 24.02	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	01.03 03.03 10.03 15.03	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	17.03 22.03 24.03 05.04	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	07.04 12.04 14.04 19.04	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.
Раздел 5. Танцевальные упражнения (12 часов)					
55-56	Хороводный шаг	2	21.04 26.04	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	28.04 05.05	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, подбочившись двумя руками (по показу и по словесной инструкции учителя).
59-61	Движения с предметами	3	12.05 17.05	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).
62-64	Притопы (инт.)	3	19.05 24.05	Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения	Исполнять притопы одной ногой и поочередно.
65-66	Движение ноги с носка на пятку (инт.)	2	26.05	Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения	Выставлять ноги с носка на пятку поочередно.
ИТОГО		66 часов			