

Краснодарский край, Тбилисский район, с. Ванновское

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края  
специальная (коррекционная) школа-интернат с. Ванновского

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


 Л.В. Фольмер

Протокол № 1

от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР  Л.Н. Пахоменко

28.08.2024 г.

УТВЕРЖАЮ

Решение педсовета № 2 от

30.08.2024 г.

Председатель педсовета

 О.В. Цмаков



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционно – развивающих занятий

«Ритмика»

Уровень образования (класс): начальное общее, 1-4 классы

Количество часов: 135 часов в год, в неделю 1 час

1 класс - 33 ч.

2 класс - 34 ч.

3 класс - 34 ч.

4 класс - 34 ч.

Педагог - психолог: Кальмбах А.В., высшая квалификационная категория

Программа разработана на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026; адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ КК специальной (коррекционной) школы-интерната с. Ванновского (протокол педсовета № 1 от 29.08.2024 г.) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа коррекционно – развивающих занятий «Ритмика» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации " от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599;
- Федеральная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 № 1026;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ КК специальной (коррекционной) школы-интерната с. Ванновского;

Содержание рабочей программы составлено с учетом рекомендаций ПМПК, результатов обследования обучающихся в начале учебного года.

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

### **Задачи программы:**

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

### **Роль и место учебного предмета в образовательном процессе**

Программа направлена на оказание комплексной дифференцированной помощи детям, что в конечном итоге будет способствовать более успешной адаптации в обществе и интеграции их в него.

Занятия по ритмике, развивают музыкально-ритмические движения, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик

детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

Программа построена на следующих принципах:

Организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой для детей с умственной отсталостью обуславливаются структурой нарушений детей данной категории, где присутствуют отклонения в психических функциях, эмоционально-волевой сфере, моторике. В связи с этим в занятия по ритмике включаются такие направления, как:

- коррекция психических функций, где средствами ритмики осуществляется коррекция внимания (его переключаемости, устойчивости, распределения), памяти (слуховой, зрительной), воображения (воссоздающего, творческого), восприятия (слухового, пространственного, зрительного);
- коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «языком выразительных движений», умением передавать различные эмоциональные состояния (радости, нежности, печали, удивления и т.д.), учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации, адекватного группового поведения;
- коррекция моторной сферы, где ведется работа по развитию пластики тела, ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве;
- развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с предметами и без них, с пением, с образными движениями.

Формы занятий:

- ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
- психогимнастика под музыку;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- импровизация.

Во время занятий по ритмике дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать. Содержание обучения направлено на развитие координации движений, моторики, пространственной ориентировки.

Структура занятия:

Во время проведения занятий используются здоровьесберегающие технологии: (уровневая дифференциация и индивидуализация, системность, поэтапность, релаксация, рациональное дыхание, конкретные, доступные для выполнения задачи, соотношение статического и динамического компонента урока. рациональность использования оптимального времени урока, распределение психической и физической нагрузки, облегченная одежда, проветривание, влажная уборка.

Все разновидности форм разнопланово пронизаны идеей координации и коррекции. Они стимулируют развитие точности, ловкости, реакции, эмоций, мимики, воспитывают ансамблевую слаженность, а психогимнастические упражнения под музыку корректируют нагрузку на эмоции и двигательную активность детей, развивают самоконтроль, самооценку, способствуют своевременному переключению ребенка с одного вида деятельности на другой.

В зависимости от задач урока педагог 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.

### III. Описание места учебного предмета

В соответствии с АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ КК специальной (коррекционной) школы-интерната с. Ванновского и учебным планом школы на 2024-2025 уч. год на курс «Развитие психомоторики и сенсорных процессов» отводится 135 ч.

В том числе:

- 1 класс - 33 ч.
- 2 класс - 34 ч.
- 3 класс - 34 ч.
- 4 класс - 34 ч.

### IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- 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,
- 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:

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
1 класс	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;</li> <li>- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;</li> <li>- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;</li> <li>- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.</li> </ul>

2 класс	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;</li> <li>- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;</li> <li>- повторять любой ритм, заданный учителем;</li> <li>- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.</li> </ul>
3 класс	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;</li> <li>- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;</li> <li>- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;</li> <li>- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;</li> <li>- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.</li> </ul>
4 класс	

<p>- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;</p> <p>- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;</p> <p>- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.</p>	<p>- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;</p> <p>- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;</p> <p>- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций.</p>
--	---

## V. Содержание учебного предмета

### 1 класс

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

Вводное занятие. Инструкция по ТБ.

Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.

Перестроение в круг из шеренги, цепочки.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения (13ч.)**

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).

Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).

Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).

Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).

Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.

Упражнения на выработку осанки.

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).

Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.

Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.

Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Имитация отряхивания воды с пальцев. Свободное круговое движение рук.

Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

## **Координация движений, регулируемых музыкой (4ч.)**

Движения кистей рук в разных направлениях.

Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.

Упражнения для пальцев рук на детском пианино.

Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах.

## **Игры под музыку (5ч.)**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки.

Изменение направления и формы ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.

Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

Музыкальные игры с предметами.

## **Танцевальные упражнения (6ч.)**

Знакомство с танцевальными движениями.

Бег легкий, на полупальцах, маховые движения рук.

Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком).

Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

## **2 класс**

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

Вводное занятие. Что такое ритмика.

Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два.

Перестроение из колонны парами в колонну по одному.

Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами.

### **Ритмико-гимнастические упражнения (13ч.)**

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.

Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.

Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

Повороты туловища с передачей предмета.

Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.

Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).

Перекрестное поднимание и опускание рук.

Одновременные движения рук и ног.

Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки.

Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.

Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).

### **Координация движений, регулируемых музыкой (3ч).**

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

### **Игры под музыку (6ч.)**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки.

Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание песен.

Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

Музыкальные игры с предметами.

Игры с пением и речевым сопровождением.

Инсценирование доступных песен.

### **Танцевальные упражнения (7ч.)**

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.

Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскаками, переменный шаг.

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Основные движения местных народных танцев.

Итоговое занятие.

## **3 класс**

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

Вводное занятие. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила.

Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.

Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга.

Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами.

### **Ритмико-гимнастические упражнения (13ч.)**

Наклоны, повороты и круговые движения головы.

Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.

Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.

Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.

Перелезание через сцепленные руки.



Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на сложную координацию движений с предметами.

Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц.

Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса - стойка на полупальцах.

Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).

### **Координация движений, регулируемых музыкой (4ч.)**

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Упражнение с барабанными палочками. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане и бубне.

Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

### **Игры под музыку (6ч.)**

Музыкальные игры с предметами.

Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.

Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.

Действия с воображаемыми предметами.

Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные игры.

### **Танцевальные упражнения (6ч.)**

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.

Сильные поскоки, боковой галоп.

Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

Движения парами: боковой галоп, поскоки.

Основные движения народных танцев.

Итоговое занятие.

## **4 класс**

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

Вводное занятие. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.

Построение в шахматном порядке.

Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение.

Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.

Упражнения с предметами.

### **Ритмико-гимнастические упражнения (13ч.)**

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.

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.

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.

Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц.

Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса - стойка на полупальцах.

Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).

### **Координация движений, регулируемых музыкой (4ч.)**

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Упражнение с барабанными палочками. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане и бубне. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

### **Игры под музыку (5ч.)**

Музыкальные игры.

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.

Танцевальные игры.

Игры с пением, речевым сопровождением.

Инсценирование музыкальных сказок, песен.

### **Танцевальные упражнения (6ч.)**

Упражнения на различение элементов народных танцев.

Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

Разучивание народных танцев.

Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

Основные движения народных танцев.

Итоговое занятие.

## **VI. Тематическое планирование**

### **1 класс**

<b>№ урока п/п</b>	<b>№ урока в разделе</b>	<b>Содержание (название раздела, темы)</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности обучающихся</b>
<b>«Упражнения на ориентировку в пространстве» (5ч.)</b>			
1	1	Вводное занятие. Инструкция по ТБ	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); (делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); вступать в контакт и работать в коллективе (К); совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им (Л).
2	2	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	
3	3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки	
4	4	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	
5	5	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	

<b>«Ритмико-гимнастические упражнения» (13ч.)</b>			
6	1	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)	выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов (П); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л).
7	2	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	
8	3	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)	
9	4	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)	
10	5	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы	
11	6	Упражнения на выработку осанки	
12	7	Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз)	
13	8	Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх	
14	9	Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.	
15	10	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом	
16	11	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	
17	12	Имитация отряхивания воды с пальцев. Свободное круговое движение рук	
18	13	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)	
<b>«Координация движений, регулируемых музыкой» (4ч.)</b>			
19	1	Движения кистей рук в разных направлениях	сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей (Л). соотносить свои действия и их результаты с заданными
20	2	Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки	
21	3	Упражнения для пальцев рук на детском пианино	

22	4	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане	образцами (Р); вступать в контакт и работать в коллективе (К);
<b>«Игры под музыку» (5ч.)</b>			
23	1	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р);
24	2	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	(делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); вступать в контакт и работать в коллективе (К);
25	3	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки	совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им (Л).
26	4	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке	
27	5	Музыкальные игры с предметами	
<b>«Танцевальные упражнения» (6ч.)</b>			
28	1	Знакомство с танцевальными движениями	сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П);
29	2	Бег легкий, на полупальцах, маховые движения рук	целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей (Л).
30	3	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком)	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р);
31	4	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку	вступать в контакт и работать в коллективе (К);
32	5	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте	
33	6	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками	

## 2 класс

№ урока п/п	№ урока в разделе	Содержание (название раздела, темы)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
<b>«Упражнения на ориентировку в пространстве» (5ч.)</b>			
1	1	Вводное занятие. Что такое ритмика	выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов (П);
2	2	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары	адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р);
3	3	Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с

4	4	Построение круга из шеренги и из движения враспынную	одноклассниками и учителем (К); Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л).
5	5	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами	
<b>«Ритмико-гимнастические упражнения» (13ч.)</b>			
6	1	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); (делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); вступать в контакт и работать в коллективе (К); совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им (Л).
7	2	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.	
8	3	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс	
9	4	Повороты туловища с передачей предмета	
10	5	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс	
11	6	Повороты туловища 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	
12	7	Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук)	
13	8	Перекрестное поднимание и опускание рук	
14	9	Одновременные движения рук и ног	
15	10	Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки	
16	11	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки	
17	12	Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед	
18	13	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра)	
<b>«Координация движений, регулируемых музыкой» (3ч.)</b>			
19	1	Упражнения на детских музыкальных инструментах	сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П);

20	2	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне	целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей (Л). соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); вступать в контакт и работать в коллективе (К);
21	3	Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане	
<b>«Игры под музыку» (6ч.)</b>			
22	1	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки	активно участвовать в деятельности (Р); доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми (К); делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей (Л).
23	2	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание песен	
24	3	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа	
25	4	Музыкальные игры с предметами	
26	5	Игры с пением и речевым сопровождением	
27	6	Инсценирование доступных песен	
<b>«Танцевальные упражнения» (7ч.)</b>			
28	1	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг	принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе (Р); слушать и понимать речь других. (К); перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса (П); осознание себя как ученика, заинтересованного посещения школы, обучением, как одноклассника (Л).
29	2	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег	
30	3	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы	
31	4	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг	
32	5	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением	
33	6	Основные движения местных народных танцев	
34	7	Итоговое занятие	

### 3 класс

№ урока п/п	№ урока в разделе	Содержание (название раздела, темы)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве (5ч.)</b>			
1	1	Вводное занятие. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила.	сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); целостный, социально-

2	2	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину	ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей (Л). соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); вступать в контакт и работать в коллективе (К);
3	3	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга	
4	4	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг	
5	5	Выполнение движений с предметами	
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (13ч.)</b>			
6	1	Наклоны, повороты и круговые движения головы	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); (делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); вступать в контакт и работать в коллективе (К); совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им (Л).
7	2	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук	
8	3	Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение	
9	4	Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону	
10	5	Перелезание через сцепленные руки	
11	6	Упражнения на выработку осанки	
12	7	Упражнения на сложную координацию движений с предметами	
13	8	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков	
14	9	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот	
15	10	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц	
16	11	Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса -стойка на полупальцах	
17	12	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону	

18	13	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра)	
<b>Координация движений, регулируемых музыкой (4ч.)</b>			
19	1	Упражнения на детских музыкальных инструментах	активно участвовать в деятельности (Р); доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми (К); делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей (Л).
20	2	Упражнение с барабанными палочками	
21	3	Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане и бубне	
22	4	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне	
<b>Игры под музыку (6ч.)</b>			
23	1	Музыкальные игры с предметами	принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе (Р); слушать и понимать речь других. (К); перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса (П); осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л).
24	2	Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца	
25	3	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен	
26	4	Действия с воображаемыми предметами	
27	5	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	
28	6	Танцевальные игры	
<b>Танцевальные упражнения (6ч.)</b>			
29	1	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег	сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей (Л). соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); вступать в контакт и работать в коллективе (К);
30	2	Сильные поскоки, боковой галоп	
31	3	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением	
32	4	Движения парами: боковой галоп, поскоки	
33	5	Основные движения народных танцев	
34	6	Итоговое занятие	

#### 4 класс

№ урока п/п	№ урока в разделе	Содержание (название раздела, темы)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве (6ч.)</b>			



1	1	Вводное занятие. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); (делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); вступать в контакт и работать в коллективе (К); совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им (Л).
2	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	
3	3	Построение в шахматном порядке	
4	4	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение	
5	5	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений	
6	6	Упражнения с предметами	
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (13ч.)</b>			
7	1	Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам	выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов (П); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (Р); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (К); Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л).
8	2	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук	
9	3	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе	
10	4	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп	
11	5	Упражнения на выработку осанки	
12	6	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей	
13	7	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений	
14	8	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени	
15	9	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой	

		(«петрушка»)	
16	10	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц	
17	11	Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса - стойка на полупальцах	
18	12	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону	
19	13	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра)	
<b>Координация движений, регулируемых музыкой (4ч.)</b>			
20	1	Упражнения на детских музыкальных инструментах	активно участвовать в деятельности (Р); доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми (К); делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей (Л).
21	2	Упражнение с барабанными палочками	
22	3	Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане и бубне	
23	4	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне	
<b>Игры под музыку (5ч.)</b>			
24	1	Музыкальные игры	принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе (Р); слушать и понимать речь других. (К); перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса (П); осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, как одноклассника (Л).
25	2	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке	
26	3	Танцевальные игры	
27	4	Игры с пением, речевым сопровождением	
28	5	Инсценирование музыкальных сказок, песен	
<b>Танцевальные упражнения (6ч.)</b>			
29	1	Упражнения на различение элементов народных танцев	сравнивать, классифицировать на наглядном материале (П); целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей (Л). соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами (Р); вступать в контакт и работать в коллективе (К);
30	2	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах	
31	3	Разучивание народных танцев	
32	4	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением	
33	5	Основные движения народных танцев	

34	6	Итоговое занятие	
----	---	------------------	--

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

### **Список используемой учебно-методической литературы:**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой. Подготовительный класс, 1 – 4 класс (автор – А.А. Айдарбекова).- М., «Просвещение», 2010 г.

2. Технические средства обучения (колонки, компьютер, мультимедийная установка);

музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, музыкально-дидактические игры),

#### **Литература и пособия для учителя:**

1. 2.Е.А. Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва .,2002 г. Уроки ритмики в коррекционной школе 1- 4 класс Волгоград «Учитель» 2006 г.

3.Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007 г.