

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д. Ленино**

Приложение к АООП с УО (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Рабочая программа
коррекционного курса
«Ритмика»
1-4 классы

для учащихся с УО (интеллектуальными нарушениями)

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа составлена на основании с учетом требований к результатам освоения ФАООП начального общего образования для детей с умственной отсталостью, на основе программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений по ритмике.

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

Основные **направления** работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

Цель: – развитие двигательной активности в процессе восприятия музыки.

Задачи: – учить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением; – способствовать физическому развитию ребенка: формировать осанку, силу мышц, их гибкость и эластичность, выразительность и пластику движений и жестов в танцах, играх, хороводах и упражнениях; – прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности; – вовлекать музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика); – дать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально -ритмические рисунки, импровизации); – научить различным формам движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений; – развивать мышечную память, творческое воображение, мышление; – воспитывать самооценку, взаимоконтроль и самоконтроль.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев

Личностные результаты:

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Предметные результаты:

- ✓ 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;
- ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- ✓ выполнять игровые и плясовые движения.

Содержание учебного предмета.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

- упражнения на ориентировку в пространстве
- ритмико-гимнастические упражнения
- 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 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.

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).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». По окончании курса «Ритмика» дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

Обучению младших школьников 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, пере- менчивый шаг, присядка и др.).

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

Место коррекционного курса «Ритмика» в Учебном плане: Коррекционный курс «Ритмика» включен в часть учебного плана «Коррекционно – развивающая область».

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2	Разминка. Поклон. Музыкальный этюд «Пружинка».	1
3	Постановка корпуса. Основные правила.	1
4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	1
5	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	1
6	Общеразвивающие упражнения.	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
8	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9	Разминка. Музыкальный этюд «Листья».	1

10	Движения по линии танца.	1
11	Движения по линии танца.	1
12	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
13	Комбинация «Слоник».	1
14	Индивидуальные задания.	1
15	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
16	Разминка. Музыкальный этюд «Цыплята».	1
17	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	1
18	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	1
19	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	1
20	Упражнения для улучшения гибкости.	1
21	Упражнения для улучшения гибкости.	1
22	Комбинация «Ладшки».	1
23	Комбинация «Ладшки».	1
24	Тренировочный танец «Стирка».	1
25	Тренировочный танец «Стирка».	1
26	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
27	Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	1
28	Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	1
29	Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	1
30	Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	1
31	Общеразвивающие упражнения.	1
32	Репетиция танца.	1
33	Урок-смотр знаний.	1

2 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1/34	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2/35	Разминка. Музыкальный этюд «Бабочки».	1
3/36	Общеразвивающие упражнения.	1
4/37	Общеразвивающие упражнения.	1
5/38	Танец «Полька».	1
6/39	Танец «Полька».	1
7/40	Танец «Полька».	1
8/41	Танец «Полька».	1
9/42	Танец «Полька».	1
10/43	Тренировочный танец “Ладшки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1
11/44	Тренировочный танец “Ладшки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1
12/45	Разминка. Музыкальный этюд «Птицы».	1
13/46	Движения по линии танца.	1
14/47	Движения по линии танца.	1
15/48	Танец «Вару – Вару».	1
16/49	Танец «Вару – Вару».	1
17/50	Танец «Вару – Вару».	1
18/51	Танец «Вару – Вару».	1
19/52	Танец «Вару – Вару».	1
20/53	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
21/54	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
22/55	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
23/56	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
24/57	Разминка. Музыкальный этюд «Мячик».	1
25/58	Общеразвивающие упражнения.	1
26/59	Танец «Диско».	1
27/60	Танец «Диско».	1

28/61	Танец «Диско».	1
29/62	Танец «Диско».	1
30/63	Танец «Диско».	1
31/64	Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка».	1
32/65	Движения по линии танца.	1
33/66	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	1
34/67	Урок-смотр знаний	1

3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1/68	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2/69	Разминка. Музыкальный этюд «Котят».	1
3/70	Общеразвивающие упражнения.	1
4/71	Общеразвивающие упражнения.	1
5/72	Ритмико-гимнастические упражнения	1
6/73	Танец «Вару-Вару».	1
7/74	Танец «Вару-Вару».	1
8/75	Танец «Вару-Вару».	1
9/76	Танец «Вару-Вару».	1
10/77	Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка».	1
11/78	Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка».	1
12/79	Упражнения на развитие координации движений.	1
13/80	Упражнения на развитие координации движений.	1
14/81	Упражнения на развитие координации движений.	1
15/82	Танец «Сударушка».	1
16/83	Танец «Сударушка».	1
17/84	Танец «Сударушка».	1

18/85	Танец «Сударушка».	1
19/86	Танец «Сударушка».	1
20/87	Разминка. Музыкальный этюд «Фонарики».	1
21/88	Общеразвивающие упражнения.	1
22/89	Общеразвивающие упражнения.	1
23/90	Упражнения на координацию движений.	1
24/91	Упражнения на координацию движений.	1
25/92	Танец «Самба».	1
26/93	Танец «Самба».	1
27/94	Танец «Самба».	1
28/95	Танец «Самба».	1
29/96	Танец «Самба».	1
30/97	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
31/98	Разминка. Музыкальный этюд «Хлопушки».	1
32/99	Общеразвивающие упражнения.	1
33/100	Индивидуальное творчество.	1
34/101	Урок-смотр знаний	1

4 класс.

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов
1/102	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивание танцев	1
2/103	Перестроение из колонны в колонну. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны	1
3/104	Разнообразные сочетания движений рук, ног, туловища, кистей	1
4/105	Прыжки на двух ногах	1
5/106	Упражнения на координацию	1
6/107	Исполнение элементов плясок и танцев	1
7/108	Построение, перестроение из колонны в круг и наоборот	1
8/109	Выполнение движений под музыку	1
9/110	Перестроение из колонны в 2 шеренги	1
10/111	Разучивание танца с «листочками»	1
11/112	Упражнения на различение элементов народных танцев	1
12/113	Упражнения для рук	1
13/114	Хлопки под музыку	1
14/115	Шаг кадрили. Разучивание	1
15/116	Упражнения с мячом	1
16/117	Ходьба по залу «Марш»	1
17/118	Повороты туловища	1
18/119	Круговые движения туловища	1
19/120	Упражнения на имитацию распустившегося цветка	1
20/121	Игры с пением «Буги-вуги», «Санки»	1
21/122	Танцевальные упражнения «Пружинящий бег», «Галоп», «Подскоки».	1
22/123	Разучивание народного танца «Кадриль»	1
23/124	Сохранение правильной осанки	1
24/125	Круговые движения туловища с вытянутыми руками	1
25/126	Танцевальные упражнения	1
26/127	Упражнения с предметами	1
27/128	Упражнения на выработку осанки	1
28/129	Хлопки и притопы в несложных ритмических рисунках	1
29/130	Инсценирование детской песни	1
30/131	Новые варианты разученных игр, элементов танцевальных движений	1

31/132	Сочетания движений рук и ног	1
32/133	Игры с речевым сопровождением	1
33/134	Исполнения разученных танцевальных композиций	1
34/135	Игры под музыку	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402722

Владелец Воробьева Надежда Владимировна

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026