

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Введенская специальная (коррекционная) школа»

Рассмотрено на заседании
Педагогического Совета

Протокол № 1.

от 26.08.2024 г.

Утверждаю:
Директор ГБОУ «Введенская
специальная (коррекционная) школа»

Е.Б. Филиппова

Приказ № 127, от 30.08. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Коррекционного курса
«РИТМИКА»**

для 1-4 классов (135 часов)
(вариант 1.)

1 класс - 1 ч. в неделю (33 учебных недели) – 33 часа.
2 класс - 1 ч. в неделю (34 учебных недели) – 34 часа.
3 класс - 1ч. в неделю (34 учебных недели) – 34 часа.
4 класс – 1 ч. в неделю (34 учебных недели) – 34 часа.

село Введенское, 2024 год

Пояснительная записка

Программа коррекционного курса «Ритмика» составлена на основе АООП обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 ГБОУ «Введенская специальная (коррекционная) школа» и является её составляющей частью.

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

Основные задачи реализации содержания:

- развитие умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе танцевальные, с речевым сопровождением или пением;
- развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- развитие навыков коллективной творческой деятельности.

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.

Место предмета в учебном плане. В учебном плане на изучение предмета отводится в 1 – 4 классах – 1 час в неделю. Всего на освоение курса выделяется 135 часов.

Планируемые результаты

Программой определяется два уровня овладения **предметными результатами**: минимальный и достаточный.

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 (курса)

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. 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

• *Общеразвивающие упражнения.* 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.

· *Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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.

· *Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных раздражителях образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. 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.

Формы организации учебной деятельности

Основной формой организации учебного процесса являются коррекционно-развивающие занятия. Программа предусматривает дополнительные формы организации учебного процесса:

- беседа;
- использование здоровьесберегающих технологий;
- использование информационных технологий;
- групповая работа.
- индивидуальная
- по образцу, - по алгоритму.

Календарно - тематическое планирование 1 класс (33ч)

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов
1	Шаг на всей ступне, отработка простого шага, отработка переменного шага.	1
2	Шаг подбоченившись, парное движение подскоками по кругу, шаг с притопом на месте.	1
3	Шаг вперед с разведением рук в стороны, полуприсяд с выставлением ноги на пятку.	1
4	Ходьба змейкой, присядка «Чеботуха», движение с предметом во время ходьбы.	1
5	Шаг с притопом на месте, ритмичная пульсация.	1
6	Шаг с предметом, через предмет. (кегли), обруч.	1
7	Наклоны, выпрямление и повороты головы, отработка круговых движений плечами («паровозики»).	1
8	Вращение рук в разных направлениях с предметами и без, повороты туловища, приседания с опорой и без.	1
9	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Выполнение движений в заданном темпе после паузы.	1
10	Упражнения на координацию движений: перекрестное поднимание, опускание рук, одновременное движение руками.	1
11	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно (маятник).	1
12	Наклоны, выпрямление и повороты головы, отработка круговых движений плечами («паровозики»).	1
13	Отстукивание простых ритмических рисунков на бубне.	1
14	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане ладошка.	1
15	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане одной палочкой и двумя палочками одновременно.	1
16	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане с проговариванием речевок, попевок.	1
17	Отстукивание простых ритмических рисунков ложками.	1
18	Отстукивание ложками народных мотивов.	1
19	Отстукивание ложками ритма стихотворения.	1
20	Музыкально-подвижная игра «Затейники» (характеру музыки громко-тихо).	1
21	Музыкально - подвижная игра «Муха-Цокотуха».	1
22	Музыкально-подвижная игра «Волк и козлята».	1
23	Музыкально-подвижная игра «Канон» (поочередное, подтактное вступление движений).	1
24	Музыкально-подвижная игра «Запрещенное движение» (ритмические акценты быстро-медленно).	1
25	Музыкально-подвижная игра «Зеркала» (имитация движений друг друга).	1
26	Музыкально-подвижная игра «Водяной» (хороводная, подвижная игра).	1
27	Хоровод «Отработка движений змейкой».	1
28	Хоровод «Отработка движений по кругу с приставлением ноги».	1
29	Хоровод «Отработка движений по кругу с поднятием рук».	1
30	Знакомство с танцем «Матрешки».	1
31	Положение рук в русской пляске «Матрешки» - разучивание	1

	движений.	
32	Движение к ритмическому рисунку в музыке.	1
33	Работа над образом в танце.	1
Всего		33 ч

Календарно -тематическое планирование 2 класс (34ч)

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов
1	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий).	1
3	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
4	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
5	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1
6	Музыкальные игры с предметами. «Зеркало». Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
8	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
10	Пляска с притопами, кружением, хлопками.	1
11	Игры с пением и речевым сопровождением.	1
12	Создание музыкально-двигательного образа.	1
13	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1
14	Составление несложных танцевальных композиций «Часики», «Мельница».	1
15	Движения парами. Парная пляска. Чешская народная мелодия.	1
16	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
17	Элементы народных танцев.	1
18	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
19	Ритмические упражнения.	1
20	Русская хороводная пляска	1
21	Правила танцевального этикета.	1
22	Танцевальные упражнения парами. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».	1
23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
24	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
25	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
26	Инсценирование песен по выбору детей.	1
27	Строевые упражнения.	1
28	Упражнения на развитие осанки.	1

29	Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции.	1
30	Танцевальные упражнения. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.	1
31	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
32	Игры под музыку. Танцевальные импровизации.	1
33	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1
34	Контрольный урок.	1
Всего		34 ч

Календарно - тематическое планирование 3 класс (34ч)

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов
1	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Элементы танца по программе 2 класса.	1
3	Строевые упражнения.	1
4	Танцевальная ходьба.	1
5	Элементы русской пляски.	1
6	Музыкальные игры с предметами.	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
8	Упражнения на координацию движений. Пляска мальчиков «Чеботуха» /русская народная мелодия/.	1
9	Упражнения на музыкальных инструментах.	1
10	Элементы народных танцев.	1
11	Дружные тройки. Полька /музыка И. Штрауса/	1
12	Придумывание вариантов к играм и пляскам.	1
13	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1
14	Украинская пляска «Коло» /украинская народная мелодия/.	1
15	Украинская пляска «Коло» /украинская народная мелодия/.	1
16	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
17	Хороводы в кругу, пляска притопами, кружением, хлопками.	1
18	Танцевальные упражнения парами.	1
19	Создание музыкально-двигательного образа.	1
20	Русская хороводная пляска.	1
21	Правила танцевального этикета.	1
22	Игры с пением и речевым сопровождением.	1
23	Выполнения движений в заданном темпе и после остановки музыки.	1
24	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
25	Парная пляска /чешская народная мелодия/.	1
26	Парная пляска /чешская народная мелодия/.	1
27	Танцевальные движения «Прямой галоп»	1

28	Отстукивание, прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков.	1
29	Танцевальные упражнения с платочками. Шаг с притопом на месте и с продвижением.	1
30	Танцевальное движение «Дружные тройки».	1
31	Инсценирование песен.	1
32	Игры под музыку. Танцевальные импровизации.	1
33	Смена ролей в импровизации.	1
34	Контрольный урок.	1
Всего		34 ч

Календарно - тематическое планирование 4 класс (34ч)

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов
1	Перестроение из колонны.	1
2	Движения под музыку.	1
3	Ходьба по центру.	1
4	Танец «Круговой галоп».	1
5	Построение с использованием лент.	1
6	Танец «Хоровод».	1
7	Упражнения с предметами.	1
8	Упражнения с предметами.	1
9	Закрепление танцевальных движений.	1
10	Игра «Зимний хоровод».	1
11	Танец «Хлоп-хлоп».	1
12	Круговые движения головы, плеч, туловища, кистей рук.	1
13	Упражнения на выработку осанки.	1
14	Танец «Новогодняя пляска».	1
15	Игра «Если весело живётся» (разнообразные сочетания частей тела).	1
16	Новогодние игры и танцы, самостоятельное составление ритмических рисунков.	1
17	Сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1
18	Упражнения на расслабление мышц.	1
19	Прыжки на двух ногах.	1
20	Танец «Бульба».	1
21	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
22	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
23	Танец «Лезгинка».	1
24	Выполнение несложных упражнений на музыкальном инструменте.	1
25	Выполнение несложных упражнений на музыкальном инструменте.	1
26	Узбекский танец.	1
27	Обобщающий урок.	1
28	Составление несложных танцевальных композиций.	1
29	Упражнения на различение элементов народных танцев.	1
30	Танец «Кадриль».	1
31	Инсценировка сказки «Репка».	1
32	Игры с пением, речевым сопровождением.	1
33	Танец «Петушок».	1

34	Итоговый урок «Путешествие в мир танцев».	1
Всего		34 ч

Список литературы

Учебно – методический комплекс:

1. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. М.: Музыка, 1979.
2. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. М.: Советский композитор, 1984.
3. Бекина С.И. «Музыка и движение» - М.: Просвещение 1993 г.
4. М.А.Косицына, И.Г.Бородина «Коррекционная ритмика». Москва 2005г.
5. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. М.: Советский композитор, 1984.