
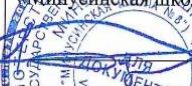


Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Минусинская школа №8»

<p>Утверждено: Педагогическим советом КГБОУ «Минусинская школа № 8» Протокол №1 от 31.08.2023г.</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по УВР КГБОУ «Минусинская школа № 8»  И.А. Которбай</p>	<p>Утверждено: Директор КГБОУ «Минусинская школа № 8»  Д.С. Вушмакин</p>
--	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Коррекционного занятия

«Ритмика»

для обучающихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

(Вариант ФАООП УО 1)

1(дополнительный), 1-4 класс

г. Минусинск 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного занятия «Ритмика» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант ФАООП УО 1) КГБОУ «Минусинской школы №8».

Цель программы					
Приобщение детей к танцевальному искусству, развитие художественного вкуса и физического совершенствования.					
Задачи программы					
формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувства ритма.					
формирование всестороннего развития и раскрытия творческого потенциала.					
развитие эстетического чувства и художественного вкуса.					
накопление первоначальных впечатлений от музыкального искусства и получение доступного опыта (овладение элементарными двигательными навыками, слушательскими и доступными исполнительскими умениями).					
приобщение к культурной среде, дающей обучающемуся впечатления от танцевального искусства, формирование стремления и привычки к слушанию танцевальной музыки, посещению концертов, самостоятельной деятельности и др.					
формирование простейших эстетических ориентиров и их использование в организации быденной жизни и праздника.					
Место предмета в учебном плане					
Объем учебной нагрузки (33 недели – 1 (дополнительный) и 1 класс, 34 недели – 2-4 класс)	классы				
	1 (дополнительный) кл. (1 час)	1 кл. (1 час)	2 кл. (1 час)	3 кл. (1 час)	4 кл. (1 час)
	33 часа	33 часа	34 часа	34 часа	34 часа
Общая характеристика предмета					
Программа предусматривает формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) элементарных знаний, умений и навыков в области танцевального искусства, развития их музыкальных способностей, мотивации к музыкальной деятельности.					
В программу включены танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.					
Основные разделы программы:					
Упражнения на ориентировку в пространстве					
Ритмико – гимнастические упражнения					
Упражнения с детскими музыкальными инструментами					
Игры под музыку					
Танцевальные упражнения					

Танцы и пляски

Национально-региональный компонент

Данная программа учитывает проведение уроков с использованием национального регионального компонента, который предполагает приобщение школьников к культуре и музыке народностей Красноярского края посредством формирования умения выражать музыкально-двигательные образы в танцах, плясках и играх на основе Сибирского фольклора. Учить умению изображать в танце явления природы, птиц животных, обитающих на территории Красноярского края.

Виды и формы контроля

Устные	Ответы на вопросы
Практические	применения знаний в практической деятельности, где основное внимание уделяется практической деятельности
Индивидуальные	дифференцированные упражнения для сильных и слабых учащихся.
Групповые	соревнование; игра.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

В качестве формы контроля предусмотрена балльная оценка результатов по предмету.

Для оценки сформированности каждого критерия можно использовать следующую балльную систему оценки:

0-3 балла

Действие либо отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с педагогом, либо обучающийся смысл действия понимает фрагментарно и выполняет задание с большим количеством ошибок, выполнение действия связывает с конкретной ситуацией, выполняет задание только по инструкции педагога, или не воспринимает помощь

4-6 баллов

Обучающийся выполняет действие после первичной и дополнительных фронтальной, групповой или индивидуальной инструкций. Нуждается в активной помощи педагога. Помощь использует с трудом, с ошибками. В отдельных случаях способен выполнить его самостоятельно.

Способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет после индивидуальной помощи педагога

7 баллов

Обучающийся выполняет действие после первичной инструкции педагога без помощи и без ошибок или с одной незначительной ошибкой, которую сам исправляет после самопроверки. В помощи педагога почти не нуждается.

Особенности психофизического развития обучающихся

В связи с тем, что обучающихся с умственной отсталостью легкой степени имеют разную глубину дефекта в развитии психических функций

познавательной сферы, при обучении используется разноуровневый подход. Состав обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в классе делится на 4 группы:

Учащиеся I группы отличаются высокой работоспособностью, владеют связной речью, свободно выражают свои мысли, легко выполняют инструкции учителя. Задания выполняют самостоятельно, не испытывают больших затруднений при выполнении измененного задания, правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу.

Учащиеся II группы в ходе обучения испытывают некоторые затруднения. Они понимают объяснения учителя, запоминают изучаемый материал, но сделать элементарные выводы и обобщения затрудняются, поэтому им нужна помощь учителя и при самостоятельных заданиях. Не всегда могут найти и исправить свои ошибки. Темп работы на уроке замедленный, чтение с не большим количеством ошибок, ответы на вопросы часто однословные (хотя и правильные).

Учащиеся III группы усваивают программный материал слабо, темп работы на уроке снижен, нуждаются в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной и предметно-логической), требуется дополнительное объяснение, меньший объем материала, во фронтальной работе почти не участвуют, читают с ошибками, допуская искажение текста, на вопросы отвечают с помощью учителя. Деятельность этой группы нужно постоянно организовывать и активизировать, повышать мотивацию к учению.

К IV группе относятся учащиеся, которые овладевают учебным материалом на самом низком уровне. При этом только фронтального обучения для них явно недостаточно. Они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работ. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности, использовать прошлый опыт им недоступно. Учащимся требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде прямой подсказки одними учениками используется верно, другие и в этих условиях допускают ошибки. Эти школьники не видят ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение к исправлению. Каждое последующее задание воспринимается ими как новое. Знания усваиваются чисто механически, быстро забываются. Они могут усвоить значительно меньший объем знаний и умений, чем предлагается программой школы.

Группы учащихся могут переходить из одной группы в другую по результатам успеваемости.

Межпредметные связи

Ритмика тесно связана с уроками физической культуры, так как способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма.

Ритмика тесно связана с уроками музыки, так как способствует общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях дети совершенствуют двигательные навыки, у них

развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Связь с уроками мир природы и человека выражается в умении учеников изображать в танце и играх явления природы, птиц животных, обитающих на территории Красноярского края.

Планируемые результаты освоения программы

1 (дополнительный) класс	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>определение характера знакомых музыкальных произведений, предусмотренных Программой;</p> <p>различение песни, танца, передача ритмического рисунка (хлопками)</p> <p>название основных музыкально – ритмических движений и их элементов;</p>	<p>самостоятельное исполнение разученных детских танцев; знание динамических оттенков (<i>форте - громко, пиано-тихо</i>);</p> <p>различение разнообразных по характеру и звучанию песен, маршей, танцев;</p>
1 класс	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>определение характера знакомых музыкальных произведений, предусмотренных Программой;</p> <p>различение песни, танца, передача ритмического рисунка (хлопками)</p> <p>название основных музыкально – ритмических движений и их элементов;</p>	<p>самостоятельное исполнение разученных детских танцев; знание динамических оттенков (<i>форте - громко, пиано-тихо</i>);</p> <p>различение разнообразных по характеру и звучанию песен, маршей, танцев;</p>
2 класс	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>определение характера знакомых музыкальных произведений, предусмотренных Программой;</p> <p>различение песни, танца, марша; передача ритмического рисунка (хлопками, на металлофоне, голосом);</p> <p>определение разнообразных по содержанию и характеру</p>	<p>самостоятельное исполнение разученных детских танцев; знание динамических оттенков (<i>форте - громко, пиано-тихо</i>);</p> <p>различение разнообразных по характеру и звучанию песен, маршей, танцев;</p> <p>понимание и различение музыкальных размеров и ритмов;</p>

музыкальных произведений (веселые, грустные и спокойные)	
3 класс	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>определение характера знакомых музыкальных произведений, предусмотренных Программой;</p> <p>различение песни, танца, марша; передача ритмического рисунка (хлопками, на металлофоне, голосом);</p> <p>определение разнообразных по содержанию и характеру музыкальных произведений (веселые, грустные и спокойные);</p> <p>представления о взаимосвязи движения, ритма и музыки</p>	<p>самостоятельное исполнение разученных детских танцев; знание динамических оттенков (<i>форте - громко, пиано-тихо</i>);</p> <p>различение разнообразных по характеру и звучанию песен, маршей, танцев;</p> <p>понимание и различение музыкальных размеров и ритмов;</p> <p>определение разнообразных по содержанию и характеру музыкальных произведений (веселые, грустные и спокойные);</p>
4 класс	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>определение характера знакомых музыкальных произведений, предусмотренных Программой;</p> <p>различение песни, танца, марша; передача ритмического рисунка (хлопками, на металлофоне, голосом);</p> <p>определение разнообразных по содержанию и характеру музыкальных произведений (веселые, грустные и спокойные);</p> <p>представления о взаимосвязи движения, ритма и музыки;</p> <p>название основных музыкально – ритмических движений и их элементов;</p> <p>знание правил гигиены тела, тренировочной одежды;</p> <p>знание правил сценического поведения.</p>	<p>самостоятельное исполнение разученных детских танцев; знание динамических оттенков (<i>форте - громко, пиано-тихо</i>);</p> <p>различение разнообразных по характеру и звучанию песен, маршей, танцев;</p> <p>понимание и различение музыкальных размеров и ритмов;</p> <p>определение разнообразных по содержанию и характеру музыкальных произведений (веселые, грустные и спокойные);</p> <p>определение и использование основных рисунков, направлений в движении;</p> <p>исполнение этюдов, танцевальных композиций и танцев;</p> <p>красивое и правильное исполнение двигательных элементов;</p> <p>быстрое и четкое реагирование на замечания педагога;</p> <p>координирование движений.</p>

Личностные результаты

1 (дополнительный) класс	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях;</p>	<p>развитие навыков коммуникации;</p> <p>формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;</p> <p>принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p>
1 класс	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях;</p> <p>формирование установки на безопасный образ жизни;</p> <p>-развитие бережного отношения к книге.</p>	<p>развитие навыков коммуникации;</p> <p>формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;</p> <p>принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>развитие навыков сотрудничества взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>формирование установки на безопасный образ жизни;</p> <p>развитие мотивации к учению;</p> <p>развитие бережного отношения к книге.</p>
2 класс	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>развитие навыков коммуникации;</p> <p>формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;</p> <p>принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>формирование установки на безопасный образ жизни;</p> <p>развитие мотивации к учению;</p>	<p>развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;</p> <p>формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;</p> <p>освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>проявление доброжелательности взаимопомощи;</p> <p>формирование установки на</p>

развитие бережного отношения к школьным принадлежностям, книге	безопасный, здоровый образ жизни; развитие мотивации к учению, работе на результат; развитие бережного отношения к природе; овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни
--	--

3 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>развитие навыков коммуникации и принятие взаимодействия;</p> <p>формирование осмыслению своего места в нем;</p> <p>освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>развитие навыков сотрудничества взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>проявление взаимопомощи;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>развитие мотивации к учению, работе на результат;</p> <p>развитие бережного отношения к природе;</p> <p>овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</p> <p>развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя.</p>	<p>развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;</p> <p>формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;</p> <p>освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>проявление доброжелательности и взаимопомощи;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>развитие мотивации к учению, работе на результат;</p> <p>развитие бережного отношения к природе;</p> <p>овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</p> <p>развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;</p> <p>осознание себя как гражданина России.</p>

4 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;</p> <p>формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;</p> <p>освоение социальной роли</p>	<p>развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;</p> <p>формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;</p> <p>развитие навыков</p>

<p>обучающегося;</p> <p>развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>проявление доброжелательности и взаимопомощи;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>развитие мотивации к учению, работе на результат;</p> <p>развитие бережного отношения к природе;</p> <p>овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</p> <p>развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;</p> <p>овладеть социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни</p>	<p>сотрудничества</p> <p>взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>проявление эмоционально-нравственной отзывчивости, доброжелательности взаимопомощи;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>формирование бережного отношения к материальным и духовным ценностям;</p> <p>развитие мотивации к учению, работе на результат;</p> <p>развитие бережного отношения к природе;</p> <p>овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</p> <p>проявление готовности к самостоятельным действиям;</p> <p>осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину</p>
---	---

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия	Коммуникативные учебные действия	Регулятивные учебные действия	Познавательные учебные действия
<p>целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей.</p> <p>готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</p>	<p>вступать в контакт и работать в коллективе (учитель –ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель- класс).</p> <p>использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.</p> <p>- доброжелательно относиться, сопереживать,</p>	<p>входить и выходить из учебного помещения со звонком.</p> <p>ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения).</p> <p>-пользоваться учебной мебелью.</p> <p>адекватно использовать ритуалы школьного поведения</p>	<p>выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов.</p> <p>устанавливать видо-родовые отношения предметов</p> <p>делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале.</p>

	<p>конструктивно взаимодействовать с людьми.</p>	<p>(поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.). работать с учебными принадлежностями и (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место. передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.</p>	<p>читать.</p>
--	--	---	----------------

Учебно-тематический план

1 (дополнительный) класс

1 час в неделю

1 четверть

Наименование разделов	9 недель		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	Кол-во часов		
	план	факт	
Упражнения на ориентировку в пространстве	6	6	
Ритмико-гимнастические упражнения	3	3	
	9	9	

2 четверть

Наименование разделов	7 недель		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	Кол-во часов		
	план	факт	
Ритмико-гимнастические упражнения	7	7	
	7	7	

3 четверть

Наименование разделов	9 недель		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	Кол-во часов		
	план	факт	
Игры под музыку	5	5	
Танцевальные упражнения	4	4	
	9	9	

4 четверть

Наименование разделов	9 недель		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	Кол-во часов		
	план	факт	
Танцевальные упражнения	8	8	
итога	33	33	часа

1 класс

1 час в неделю

1 четверть

Наименование разделов	9 недель		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	Кол-во часов		
	план	факт	
Упражнения на ориентировку в пространстве	6	6	
Ритмико-гимнастические упражнения	3	3	
	9	9	

2 четверть

Наименование разделов	7 недель		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	Кол-во часов		
	план	факт	
Ритмико-гимнастические упражнения	7	7	
	7	7	

3 четверть

Наименование разделов	9 недель		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	Кол-во часов		
	план	факт	
Игры под музыку	5	5	

Танцевальные упражнения	4	4	
	9	9	

4 четверть

Наименование разделов	9 недель Кол-во часов		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	план	факт	
Танцевальные упражнения	8	8	
итого	33	33	часа

2 класс

1 час в неделю

1 четверть

Наименование разделов	9 недель Кол-во часов		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	план	факт	
Упражнения на ориентировку в пространстве	6	6	
Ритмико-гимнастические упражнения	3	3	
	9	9	

2 четверть

Наименование разделов	7 недель Кол-во часов		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	план	факт	

Ритмико-гимнастические упражнения	7	7	
	7	7	

3 четверть

Наименование разделов	10 недель Кол-во часов		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	план	факт	
Игры под музыку	6	6	
Танцевальные упражнения	4	4	
	10	10	

4 четверть

Наименование разделов	9 недель Кол-во часов		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	план	факт	
Танцевальные упражнения	8	8	
Итого	34	34	часа

3 класс**1 час в неделю****1 четверть**

Наименование разделов	9 недель		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	Кол-во часов		
	план	факт	
Упражнения на ориентировку в пространстве	6	6	
Ритмико-гимнастические упражнения	3	3	
	9	9	

2 четверть

Наименование разделов	7 недель		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	Кол-во часов		
	план	факт	
Ритмико-гимнастические упражнения	7	7	
	7	7	

3 четверть

Наименование разделов	10 недель		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	Кол-во часов		
	план	факт	
Игры под музыку	6	6	

Танцевальные упражнения	4	4	
	10	10	

4 четверть

Наименование разделов	9 недель		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	Кол-во часов		
	план	факт	
Танцевальные упражнения	8	8	
итого	34	34	часа

4 класс

1 час в неделю

1 четверть

Наименование разделов	9 недель		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	Кол-во часов		
	план	факт	
Упражнения на ориентировку в пространстве	6	6	
Ритмико-гимнастические упражнения	3	3	
	9	9	

2 четверть

Наименование разделов	7 недель	Текущая, промежуточная аттестация (тема)	
	Кол-во часов		

	план	факт	
Ритмико-гимнастические упражнения	7	7	
	7	7	

3 четверть

Наименование разделов	10 недель Кол-во часов		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	план	факт	
Игры под музыку	6	6	
Танцевальные упражнения	4	4	
	10	10	

4 четверть

Наименование разделов	9 недель Кол-во часов		Текущая, промежуточная аттестация (тема)
	план	факт	
Танцевальные упражнения	8	8	
ИТОГО	34	34	часа

Содержание программы

1 (дополнительный) класс

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 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.

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 барабанах 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 подражательных 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.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

1 класс

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 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.

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 барабанах 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, 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.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

2 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. 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 враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место.

Ритмико – гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. 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 поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. 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). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят

вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

3 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: 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 и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Ритмико – гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). 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, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца по программе 2 класса. 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.

Танцы и пляски

Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса.

Украинская пляска «Коло».

Украинская народная мелодия.

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия.

Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

4 класс

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 concentрических 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, малоcontrastных 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.

Танцы и пляски

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия.

Кадриль. Русская народная мелодия.

Бульба. Белорусская народная мелодия.

Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра.

Грузинский танец «Лезгинка».

Сведения о материально-техническом оснащении учебно-наглядными пособиями и оборудование

Учебно-наглядные пособия и оборудование	Кол-во шт.
Учебные программы и учебники:	
Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант ФАООП УО 1) КГБОУ «Минусинской школы №8».	1
Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классы, под редакцией В.В. Воронковой. – М., Просвещение, 2013.	1
Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А. П., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью.— СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2003. — 320 с. — (Коррекционная педагогика).	1
Екжанова Е.А., Стребелева Е. А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание дошкольников с нарушением интеллекта.	1
Объекты спортивные:	
спортивный зал	1
малый спортивный зал	1
Оборудование:	
Музыкальный центр	1
компьютер	1
Проекционное оборудование	1
Коврики гимнастические	12