

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАРПОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №118»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПИНЕЖСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ
РАЙОН» АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
«РИТМИКА»**

для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) 1 вариант

Составила
Мокеева Елена Ивановна,
учитель музыки

с. Карпогоры
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Ритмика.1-4 классы» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ от 19 декабря 2014 г. № 1599) и на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Цели обучения в предлагаемом курсе ритмика: коррекция недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи курса ритмика в 1-4 классах, состоят в том, чтобы::

- Освоение простых танцевальных элементов и терминов;
- изучение различных игр и упражнений;
- знакомство с видами танцев.
- воспитание интереса к творческой самореализации;
- воспитание умения работать в парах, в командах;
- воспитание нравственных качеств (любовь к окружающим, патриотизм, умение сопереживать).

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию и развитие:

- развитие умений: слушать музыку, способности переживать содержание музыкального образа, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать;
- развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем;
- развитие ловкости, быстроты реакции, точности движений;
- развитие у детей подвижности пальцев, умение ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук;
- оказание коррекционного воздействия на физическое развитие, создание благоприятной основы для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие;
- развитие дыхательного аппарата в речевой моторики.

Место учебного предмета в учебном процессе.

На изучение предмета «Ритмика» отводится в 1 классе 1 час в неделю (33 учебные недели, 33 часа в год), во 2-4х классах отводится по 1 часу в неделю – (34 учебные недели, 34 часа в год). Всего 135 часов.

Сроки реализации рабочей учебной программы: 4 года

Обоснование содержания и общей логики последовательности изучения предмета:

Рабочая программа «Ритмика» - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных физических и психо-коррекционных упражнений улучшаются качественные характеристики движений. Развиваются важные для школьной готовности такие личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения. Занятия построены на сочетании музыки, движения, речи.

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Основу содержания программы составляют

произведения отечественной (русской) музыкальной культуры: музыка народная и композиторская; детская, классическая, современная.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей, а также приобщение обучающихся к танцевальной культуре малой Родины.

Сопровождение здоровьесберегающих технологий используется на каждом этапе урока.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Ценностные ориентиры содержания курса заключаются:

- формирование позитивного эмоционально-ценностного отношения к двигательной деятельности;
- совершенствование физических качеств обучающегося;
- формирование разностороннего нравственного развития, сознания и мышления, творческий подход и самостоятельность;
- в воспитании нравственного, ответственного, инициативного и компетентного человека;
- в формировании чувства патриотизма и гражданской солидарности;
- в ориентации на успешную социализацию растущего человека, становление его активной жизненной позиции, готовности к взаимодействию и сотрудничеству в современном поликультурном пространстве, ответственности за будущее культурное наследие.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Обучение ритмики невозможно без пристального, внимательного отношения к формированию речи учащихся. Поэтому на уроках учитель учит детей повторять собственную речь, которая является образцом для учащихся, вводит хоровое, а затем индивидуальное комментирование предметно-практической деятельности и действий с предметами, формами.

В результате освоения предметного содержания курса изобразительного искусства у учащихся предполагается *формирование базовых учебных действий* (личностных и предметных результатов).

На первый план при изучении курса изобразительного искусства выносятся задача совершенствования познавательной, эмоционально-волевой и двигательной сферы учащихся.

Личностные результаты:

- формировать навыки точного выполнения ритмических движений с учетом индивидуальных требований;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- знакомить с профессиями учитель, воспитатель;
- освоить роль ученика;
- формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;
- формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность;
- оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо).

Предметные результаты изучения учебного предмета «Ритмика» допускают разноуровневые требования к усвоению содержания учебного материала: минимальный и достаточный уровни. Это дает учителю возможность дифференцированно подходить к обучению детей с нарушенным интеллектом.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Достаточный рассматривается как повышенный и не является обязательным для всех обучающихся.

1 класс

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- 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 правильной дистанции, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движения с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

2 класс

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достаточный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

3 класс.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;

- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Достаточный уровень:

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

4 класс.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1 класс – 33 часа.

Вводное занятие (1ч).

Упражнения на ориентировку в пространстве (6ч). Правильное исходное положение. Ходьба и бег. Высоко поднимание 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 (7 ч). *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. 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 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. *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 предметами (6 ч). Выполнение упражнений с лентами под музыку. Выполнение упражнений с гимнастическими палками под музыку.

Игры под музыку (6 ч). Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки. 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.

Танцевальные упражнения (7 ч). 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, хлопкам.

2 класс – 34 часа. Вводное занятие (1ч).

Упражнения на ориентировку в пространстве (6ч). 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, перекладывать с места на место.

Ритмико-гимнастические упражнения (7 ч). *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. *Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. *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).

Упражнения с предметами (6 ч). Выполнение упражнений с предметами обручем под музыку. Выполнение упражнений с предметами мячом под музыку. Выполнение упражнений с предметами обручем и мячом под музыку.

Игры под музыку (7ч). Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. 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 (7 ч). 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.

3 класс – 34 часа. Вводное занятие (1ч).

Упражнения на ориентировку в пространстве (6ч). 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. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. 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 (7 ч). *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. *Упражнения на координацию движений.* Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Одновременно хлопать и протопывать несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Протопывание того, что учитель хлопнул, 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 предметами (6 ч). Выполнение упражнений с предметами лентами под музыку. Выполнение упражнений с предметами мячом под музыку.

Игры под музыку (7 ч). Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. 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. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения (7 ч). Знакомство с танцевальными движениями. Шаг на носках, шаг польки. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Сильные поскоки, прямой галоп, боковой галоп. Бег легкий, на полупальцах, пружинящий бег. 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. Маховые движения рук. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Элементы народной пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

4 класс – 34 часа. Вводное занятие (1 ч).

Упражнения на ориентировку в пространстве (6 ч). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Ритмико-гимнастические упражнения (7 ч). *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 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).

Упражнения с предметами (6 ч).

Игры под музыку(7ч). Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. После того как обучающиеся научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок. 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 подпрыгивание – тяжелым и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и 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 (7 ч). Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей. 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название раздела, темы	Количество часов	Контроль знаний
1 класс (33 часа)		
Вводное занятие	1 ч	
Упражнения на ориентировку в пространстве	6 ч	
Правильное исходное положение.	1 ч	
Ходьба и бег.	1 ч	
Высоко поднимание колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	1 ч	
Перестроение в круг из шеренги, цепочки	1 ч	
Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1 ч	
Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1 ч	
Ритмико-гимнастические упражнения	7 ч	
Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).	1 ч	
Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).	1 ч	
Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами.	1 ч	
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. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).	1 ч	
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.	1 ч	
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.	1 ч	
Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1 ч	
Игры под музыку	6 ч	
Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки.	1 ч	
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.).	1 ч	
Выполнение имитационных упражнений и игр.	1 ч	
Выполнение имитационных упражнений и игр.	1 ч	

Построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	1 ч	
Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1 ч	
Танцевальные упражнения	7 ч	
Знакомство с танцевальными движениями.	1 ч	
Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1 ч	
Бег легкий, на полупальцах.	1 ч	
Подпрыгивание на двух ногах.	1 ч	
Прямой галоп.	1 ч	
Маховые движения рук.	1 ч	
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, хлопкам.	1 ч	
Упражнения с предметами	6 ч	
Выполнение упражнений с лентами под музыку.	1 ч	
Выполнение упражнений с лентами под музыку.	1 ч	
Выполнение упражнений с лентами под музыку.	1 ч	
Выполнение упражнений с гимнастическими палками под музыку.	1 ч	
Выполнение упражнений с гимнастическими палками под музыку.	1 ч	
Выполнение упражнений с гимнастическими палками под музыку.	1 ч	
Всего	34 ч	
2 класс (34 часа)		
Вводное занятие	1 ч	
Упражнения на ориентировку в пространстве	6 ч	
Совершенствование навыков ходьбы и бега	1 ч	
Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.	1 ч	
Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1 ч	
Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1 ч	
Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.	1 ч	
Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	1 ч	
Ритмико-гимнастические упражнения	7 ч	
Общеразвивающие упражнения.	1 ч	
Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	1 ч	
Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.	1 ч	
Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.	1 ч	
Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1 ч	

Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).	1 ч	
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.	1 ч	
Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).	1 ч	
Игры под музыку	7 ч	
Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).	1 ч	
Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	1 ч	
Передача в движении разницы в двухчастной музыке.	1 ч	
Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.	1 ч	
Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.	1 ч	
Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1 ч	
Музыкальные игры с предметами. Инсценирование доступных песен. Игры с пением и речевым сопровождением.		
Упражнения с предметами	6 ч	
Выполнение упражнений с мячом под музыку.	1 ч	
Выполнение упражнений с мячом под музыку.	1 ч	
Выполнение упражнений с обручем под музыку.	1 ч	
Выполнение упражнений с обручем под музыку.	1 ч	
Выполнение упражнений с обручем и мячом под музыку.	1 ч	
Выполнение упражнений с обручем мячом под музыку.	1 ч	
Танцевальные упражнения	7 ч	
Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.	1 ч	
Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.	1 ч	
Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	1 ч	
Переменные притопы.	1 ч	
Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	1 ч	
Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг.	1 ч	
Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев	1 ч	
3 класс (34 часа)		
Вводное занятие .	1 ч	
Упражнения на ориентировку в пространстве .	6 ч	
Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	1 ч	
Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	1 ч	

Построение в колонны по три.	1 ч	
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.	1 ч	
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.	1 ч	
Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг	1 ч	
Ритмико-гимнастические упражнения.	7 ч	
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).	1 ч	
Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.	1 ч	
Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1 ч	
Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.	1 ч	
Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен).	1 ч	
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).	1 ч	
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.	1 ч	
Упражнения с предметами	6 ч	
Выполнение упражнений с лентами под музыку.	1 ч	
Выполнение упражнений с лентами под музыку.	1 ч	
Выполнение упражнений с лентами под музыку.	1 ч	
Выполнение упражнений с лентами под музыку.	1 ч	
Выполнение упражнений с лентами под музыку.	1 ч	
Выполнение упражнений с лентами под музыку.	1 ч	
Игры под музыку	7 ч	
Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. .	1 ч	
Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений	1 ч	
Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.	1 ч	
Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1 ч	
Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам.	1 ч	

Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1 ч	
Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1 ч	
Танцевальные упражнения	7 ч	
Знакомство с танцевальными движениями.	1 ч	
Шаг на носках, шаг польки.	1 ч	
Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1 ч	
Сильные поскоки, прямой галоп, боковой галоп. Бег легкий, на полупальцах, пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1 ч	
Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	1 ч	
Движения парами: боковой галоп, поскоки. Маховые движения рук.	1 ч	
Элементы народной пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.	1 ч	
4 класс (34 часа)		
Вводное занятие	1 ч	
Упражнения на ориентировку в пространстве	6 ч	
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1 ч	
Построение в шахматном порядке.	1 ч	
Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1 ч	
Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.	1 ч	
Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1 ч	
Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	1 ч	
Ритмико-гимнастические упражнения	10 ч	
Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.	1 ч	
Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	1 ч	
Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.	1 ч	
Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1 ч	
Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1 ч	
Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	1 ч	
Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.	1 ч	
Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1 ч	
Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением,	1 ч	

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).	1 ч	
Игры под музыку	7 ч	
Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	1 ч	
Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.).	1 ч	
Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	1 ч	
Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	1 ч	
Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1 ч	
Игры с пением или речевым сопровождением.	1 ч	
Игры с пением или речевым сопровождением.	1 ч	
Танцевальные упражнения	10 ч	
Знакомство с танцевальными движениями.	1 ч	
Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1 ч	
Бег легкий, на полупальцах.	1 ч	
Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.	1 ч	
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.	1 ч	
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.	1 ч	
Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1 ч	
Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками	1 ч	
Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками	1 ч	
Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками	1 ч	

Всего	34 ч	
--------------	-------------	--

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Предмет ритмика решает задачи приобщения обучающихся по АООП УО (вариант 1) к творческому социально значимому труду, использования изобразительной деятельности как средства компенсаторного развития детей с нарушением процессов познавательной деятельности на всех этапах обучения в школе.

Критерии оценки обучающихся по предмету «Ритмика»:

- **оценка «5» (отлично)** ставится обучающемуся, если он продемонстрировал весь комплекс музыкально-ритмических умений и навыков, пластично и выразительно исполнить программу.

- **оценка «4» (хорошо)** ставится обучающемуся, при всех вышеизложенных пунктах не достаточно пластичной выразительности.

- **оценка «3» (удовлетворительно)** ставится, если программа исполнена не уверенно, не достаточно полно продемонстрированы музыкально-ритмические навыки, движения малопластичны.

- **оценка «2» (не удовлетворительно)** ставится, если программа не исполнена, отсутствуют музыкально- ритмические навыки, движения бессмысленны, отсутствие перспектив дальнейшего обучения

- **оценки «2» и «1»** не ставятся.