

**Приложение №1 к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) муниципального общеобразовательного учреждения «Шараповская средняя школа»**

**Рабочая программа**

**по ритмике**

**(1-4 класс)**

**Шарапово, 2017 год**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Ритмика» для 1-4 классов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

В системе урочной деятельности проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с умственной отсталостью, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья умственно отсталых учащихся, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

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

### **Задачи:**

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

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

## 2. Общая характеристика курса «Ритмика» 1-4 классы

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

**3. Описание места коррекционного курса в учебном плане** Рабочая программа рассчитана на четыре года изучения в начальной школе из расчета 2 часа в неделю.

1 классе на 66 часа, 2 часа в неделю, 66 учебных недели;  
во 2 классе на 68 часа, 2 часа в неделю, 68 учебных недели;  
в 3 классе на 68 часа, 2 часа в неделю, 68 учебных недели;  
в 4 классе на 68 часа, 2 часа в неделю, 68 учебных недели.

#### **4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса**

##### **Личностные результаты**

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире
- развитие танцевальных навыков,
- развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,
- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,

- способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

## **Предметные результаты**

### **1 класс**

#### 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 правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений 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**

#### Минимальный уровень:

- уметь 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**

Минимальный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- 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.;
- передавать хлопками 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 характер 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**

##### Минимальный уровень:

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

##### 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.

#### **Формы, и средства проверки и оценки результатов обучения**

Система текущей и промежуточной аттестации учащихся на занятиях ритмикой состоит из практических заданий, коррекционно-развивающих упражнений на каждом уроке; организации ритмических игр; проведении творческих выступлений. Результативность изучения программы определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения им некоторых работ. О достижении результатов следует судить по следующим критериям:

- по оценке творческой продукции ребенка – исполнению им комплексов упражнений по
  - ритмической гимнастике, танцев, песен; игре на простых музыкальных инструментах,
  - участию в различных сценических представлениях;
  - по повышению уровня общей и физической культуры;
  - по введению речевого материала занятий в активный словарь воспитанников;
  - по отношениям в коллективе.

В работе текущую оценочную деятельность целесообразно соотносить с результатами , продемонстрированными учеником, с оценками типа: « очень хорошо», « хорошо». Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов.

«Очень хорошо»- свыше 65%. верно выполненных заданий

« Хорошо» -менее 65% верно выполненных заданий

## **5.Содержание курса « Ритмика» 1-4класс**

### **1 класс**

#### **1. Упражнения на ориентирование в пространстве**

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

#### **2. Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник».

*Упражнения на расслабление мышц*

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

#### **3. Упражнения с музыкальными инструментами**

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

#### **4. Игры под музыку**

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

#### **5. Танцевальные упражнения**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

### **2 класс**

#### **Содержание программы:**

##### **1. Упражнения на ориентирование в пространстве**

2. Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

##### **3. Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

Упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног. Упражнения на выработку осанки.

#### *Упражнения на координацию движений*

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений.

#### *Упражнения на расслабление мышц*

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног

#### **4. Упражнения с музыкальными инструментами.**

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

#### **5. Игры под музыку**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

#### **6. Танцевальные упражнения**

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

### **3 класс**

#### **Содержание программы:**

##### **1. Упражнения на ориентирование в пространстве**

Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три круга. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Выполнение движений с предметами.

##### **2. Ритмико-гимнастические упражнения**

#### *Общеразвивающие упражнения*

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки.

#### *Упражнения на координацию движений*

Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

#### *Упражнения на расслабление мышц*

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

##### **3. Координация движений, регулируемых музыкой**

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

##### **4. Игры под музыку**

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений.

Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов.

Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

##### **5. Танцевальные упражнения**

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

### **4 класс**

#### **Содержание программы:**

##### **1. Упражнения на ориентирование в пространстве**

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке.  
 Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели.  
 Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

## **2. Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку.

Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

*Упражнения на расслабление мышц*

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

## **3. Упражнения с музыкальными инструментами**

Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.

## **4. Игры под музыку**

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.

Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

## **5. Танцевальные упражнения**

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег Поскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

## **6. Тематическое планирование с определением основных видов коррекционной деятельности**

	<b>Тема раздела программы с указанием количества часов</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>
	<b>1 класс</b>	
1	Упражнения на ориентирование в пространстве 11 часов	Исходное положение, шаг марша, бег с опущенным и поднятым коленом, шеренга Развитие пространства и умения ориентироваться в нем Уметь 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. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Развитие способности словесному выражению пространственных отношений (движений влево, вправо, назад, вперед, руки вверх- вниз и т. д.) Равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.

		<p>Наклонять, поворачивать голову. Выполнять круговые движения плеч: вперед, назад.</p> <p>Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц, развитие основных видов движений.</p> <p>Развить подвижность плечевого и шейного отдела.</p> <p>Движения рук в разных направлениях; наклонить, повернуть туловище вправо, влево.</p> <p>Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.</p> <p>Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами.</p>
2.	Ритмико-гимнастические упражнения 12 часов	<p>Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднимание и опускание рук.</p> <p>Поднимать и опускать руки по очереди, перекрестно.</p> <p>Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.</p> <p>Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук</p> <p>Выставить левую ногу вперед. Правую руку вперед.</p> <p>Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц.</p> <p>Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.</p> <p>Круговые движения рук, поднимать. Опускать плечи.</p> <p>Ощущать напряжение и расслабление мышц, развивать координацию движений рук.</p>
3.	Упражнения с музыкальными инструментами 7 часов	<p>Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.</p> <p>Двигать кистями рук в разных направлениях. Сжимать пальцы в кулак, поочередно закрывать пальцы.</p> <p>Развитие быстроты и точности реакции на звуковые или вербальные сигналы.</p>
4.	Игры под музыку 7 часов	<p>Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки</p> <p>Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики</p> <p>Изменение характера движений в соответствии с изменением контрастов звучания.</p> <p>Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке</p> <p>Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики</p> <p>Развитие слухового восприятия, коррекция эмоциональной сферы.</p>
5.	Танцевальные упражнения 29 час	<p>Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями</p> <p>Прямой галоп. Танцевальные движения.</p> <p>Танец «Барыня»,</p> <p>Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.</p> <p>Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий</p>

		<p>шаг. Шагать бодро, спокойно, тихо, топя ногами. «Утятка» Развитие мышечного тонуса, координации движений. Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах. Легкий бег на полупальцах, легкий шаг на полупальцах. Формирование чувства музыкального темпа. Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Галоп. Прыжки на двух ногах с разными положениями рук. Развитие быстроты и точности реакции.</p>
<b>2 класс</b>		
<b>1</b>	Упражнения на ориентирование в пространстве 11 часов	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами. Совершенствовать навыки ходьбы, бега. Ходить вдоль стен с чётким поворотом в углах зала. Как строиться, ходить, положение рук. Развитие пространственных представлений, оптико-пространственной ориентировки в зале через движение. Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, парами. Как строиться в круг. Развитие пространственных представлений: понимание вербальных инструкций, отражающих пространственные отношения и выполнение действий на основе вербальной инструкции. Ходить в четко заданном направлении.</p>
<b>2</b>	Ритмико-гимнастические упражнения 12 часов	<p>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы Развести руки в стороны, раскачивать их перед собой, упражнения с предметами. Как правильно держать мяч. Наклонять и поворачивать голову вперед, назад Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений. Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища Наклонять и поворачивать корпус в сочетании с движениями рук Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения упражнений. Отличать понятия «наклон» и «поворот», уметь правильно их исполнить. Согласовывать движения разных частей тела, быстро переключаться с одного движения на другое Поворачивать корпус с передачей предмета Коррекция согласованности движений.</p>
<b>3</b>	Упражнения с	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию

	музыкальными инструментами 7 часов	<p>движений. Перекрестные движения</p> <p>Сопряженные движения рук и ног</p> <p>Движение головой и левой рукой в разных направлениях, перекрестное движение. положение пальцев ног.</p> <p>Отвести ногу в сторону, назад, в сторону, назад вместе с руками. Положение кистей рук.</p> <p>Коррекция координации, крупной и мелкой моторики.</p> <p>Развитие быстроты и точности реакции.</p> <p>Координировать движения разных частей тела под словесную инструкцию.</p> <p>Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой</p>
<b>4</b>	Игры под музыку 7 часов	<p>Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки</p> <p>Различать темповые, динамические изменения</p> <p>Изменение характера движений в соответствии с изменением контрастов звучания.</p> <p>Игры под музыку. Различение изменений в музыке</p> <p>Выразительно исполнять знакомые движения и эмоционально передавать в движениях игровые образы. Передаваемые музыкальные образы</p> <p>Вырабатывать чувства музыкального темпа, размера, восприятия ритмического рисунка.</p> <p>Передавать в игровых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;</p> <p>Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.</p>
<b>5</b>	Танцевальные упражнения 31 час	<p>Танцевальные упражнения. Тихая ходьба, пружинящий шаг. Ходить тихо, настороженно, мягко, пружинисто, танцевально</p> <p>Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений.</p> <p>Выучить пружинящий шаг.</p> <p>Танцевальные упражнения. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Хлопки. Польшка.</p> <p>Выполнять запрограммированные действия по условному сигналу. Отработать шаги польки, уметь сочетать их с хлопками. Переменные притопы.</p> <p>Элементы русской пляски</p> <p>Движения местных народных танцев.</p> <p>Выполнять притопы переменные, прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Развитие произвольности при выполнении движений и действий. Элементы русской пляски</p> <p>Выполнять игры с предметами, с пением, речевым сопровождением</p> <p>Согласование движений с пением.</p> <p>Выполнять основные движения парами по прямой, по кругу</p> <p>Развитие умения выполнять совместные действия и коммуникативных навыков.</p>
<b>3 класс</b>		
<b>1</b>	Упражнения на ориентирование в пространстве	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.</p> <p>Чередование видов ходьбы. Ходить в соответствии с</p>

	11 часов	метрической пульсацией. Знать исходное положение, построение в шеренгу. Выполнение движений с предметами.
2	Ритмико-гимнастические упражнения 12 часов	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки. Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков. Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.
3	Упражнения с музыкальными инструментами 7 часов	Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.
4	Игры под музыку 7 часов	Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.
5	Танцевальные упражнения 31 час	Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев. Танцевальные упражнения. Шаг на носках. Двигаться парами по кругу лицом, боком Двигаться парами по кругу лицом, боком Элементы русской пляски на месте, с передвижениями Выполнять основные движения народных танцев.
<b>4 класс</b>		
1	Упражнения на ориентирование в пространстве 11 часов	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, парами. Как строиться в круг. Развитие пространственных представлений: понимание вербальных инструкций, отражающих пространственные отношения и выполнение действий на основе вербальной инструкции. Ходить в четко заданном направлении. Равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.  Наклонять, поворачивать голову. Выполнять круговые движения плеч: вперед, назад. Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц, развитие основных видов движений. Развить подвижность плечевого и шейного отдела. Движения рук в разных направлениях; наклонить, повернуть туловище вправо, влево. Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.

2	Ритмико-гимнастические упражнения 12 часов	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища. Чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки. Коррекция согласованности движения рук с движением ног, туловища, головы. Выполнять упражнения с ускорением. С замедлением Поднимать голову, корпус с позиции на корточках. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.
3	Упражнения с музыкальными инструментами 7 часов	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Упражнения на развитие у детей подвижности пальцев, координацию движений рук. Слышать и распознавать в музыке ритмический рисунок, акцент.
4	Игры под музыку 7 часов	Упражнения на передачу ритмических рисунков темповых и динамических изменений в музыке Развивать у детей слуховое восприятие, координацию движений рук. Задавать ритм мелодии одноклассникам и уметь его проверять. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. Развивать у детей подвижность пальцев, ощущать напряжение и расслабление мышц, координацию движений рук. Слышать изменения в музыке и быстро реагировать на них сменой движения.
5	Танцевальные упражнения 31 час	Танцевальные упражнения. Галоп. Круговой галоп. Танцевальные упражнения. Присядка. Элементы русской пляски. Упражнения на различение элементов народных танцев. Развитие восприятия, памяти, быстроты реакции. Разучивание народных танцев Работать сообща, в паре. Выполнять галоп в паре и по кругу. Танцевальный элемент «присядка». Развитие координации, подвижности, ловкости. Исполнять присядку, соблюдая правильную осанку, быстро и ловко выпрямляться. Пружинящий бег. Простые шаги вперед, назад. Три простых шага, притоп (вперед, назад) Привитие навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца Исполнение танцевальной комбинацию из шагов, притопов и хлопков. Шаг кадрили

## 7. Описание материально- технического обеспечения.

### 1. Учебно-методическое обеспечение:

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Игры, которые лечат
- Методические рекомендации «Использование ритмической гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности младшего школьника»

**2. Технические средства:**

персональный компьютер (ноутбук).

видеопроектор, экран.

Интерактивный комплекс

Программное обеспечение SMART

**3. Учебно-практическое оборудование:**

Обручи

Скакалки

Мячи