

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ШЕГАРСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 02.09.2024 № 136/О

**Рабочая программа по учебному предмету
«Ритмика»
для обучающихся 1-9 классов**

**Учитель:
Качин Николай Алексеевич**

Согласована на заседании педагогического совета
Протокол от 26.08.2024 № 1

Победа – 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» (далее рабочая программа) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант), учебного плана и календарного учебного плана Областного государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Шегарская школа-интернат» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель изучения предмета

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

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

Задачи:

- формировать умение двигаться под музыку: ходить, бегать, плясать;
- учить выполнять простейшие танцевальные движения под музыку (притопы, хлопки, кружение по одному, приседания).
- учить согласовывать движения с началом и окончанием музыки.
- формировать практические навыки участия в музыкально-ритмических играх.
- учить выполнять элементарные движения с предметами (палочками, маракасами, султанчиками).
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками.

Ритмика – один из видов кинезотерапии, средство коррекции с помощью движения и музыки.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Музыкально-ритмическая деятельность детей с нарушением интеллекта направлена на исправление или сглаживания наиболее типичных для данной категории детей недостатков: физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, способствует формированию положительных личностных качеств (дружелюбия, коллективизма, навыка рефлексирования состояния партнера и т.д.), эстетическому развитию. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть. Коррекционная работа на занятиях ритмикой базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1) учебный предмет «Ритмика» (Коррекционно-развивающая область) и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Ритмика» в 1-8 классах в соответствии с учебным планом рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю (34 учебных недели), в 9 классе на 64 учебных часа в год, 2 часа в неделю.

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
По учебному плану в неделю	1	1	1	1
1 четверть	8	8	8	8
2 четверть	7	7	7	7
3 четверть	9	10	10	10
4 четверть	8	8	8	8
Год	33	34	34	34

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
По учебному плану в неделю	1	1	1	1	2
1 четверть	8	8	8	8	16
2 четверть	8	8	8	8	16
3 четверть	9	10	10	10	20
4 четверть	8	8	8	8	16
Год	33	34	34	34	68

Планируемые результаты освоения программы

Освоение обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

К личностным результатам освоения учебного материала относятся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- развитие самосознания, позитивной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма.

К предметным результатам освоения учебного материала относятся:

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета «Ритмика», готовность их применения в практической деятельности. Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающихся, социально значимые ценностные установки.

Готовность применения предметных результатов определяет два уровня: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">• находить место в строю с помощью учителя;• выполнять несложные движения по показу;• держать дистанцию вместе с педагогом;• соотносить свое положение по отношению к другим с помощью учителя;• понимает инструкции педагога после многократного повторения;• выполнять простые движения в соответствии с темпом, ритмом, динамикой музыкального произведения.	<ul style="list-style-type: none">• двигаться в соответствии с контрастным характером музыки;• выполнять движения с предметами (лентой, мячом);• свободно ориентироваться в пространстве;• выполнять знакомые танцевальные движения, отвечающие характеру музыки.

Общая характеристика учебного предмета

Основные направления работы по ритмике:

- *упражнения на различные виды ходьбы* – используются как вводные упражнения на каждом занятии. Обучают первоначальным навыкам ходьбы по кругу, в одиночку, парами, группой, обходить различные предметы, не сталкиваться во время встречной ходьбы, соблюдать заданное направление, двигаться по ориентирам, соблюдать одинаковое расстояние между идущими, строить шеренги, линейки, колонны, ориентировке в пространстве и коллективе, в право-левостороннем направлении движения, в поворотах, в маршировке спиной, назад, к центру;

- *упражнения на регуляцию мышечного тонуса* – способствуют формированию произвольности движений. К таким упражнениям относятся общеразвивающие – помимо всестороннего воздействия на организм, могут избирательно воздействовать на различные группы мышц; коррекционные – применяются для укрепления мышц стоп и туловища, для развития функции равновесия, формирования правильной осанки; кинезиологические – способствуют развитию правого и левого полушария;

- *упражнения на дыхание* – способствуют выработке правильного диафрагмального дыхания, продолжительности выдоха, его силы и постепенности. В упражнения включается речевой материал, произносимый на выдохе;
- *упражнения для развития координации движений и речи* – речевой материал применяется в соответствии с коррекционной направленностью урока;
- *упражнения для развития внимания* – этими упражнениями воспитывается быстрая и точная реакция на зрительные и слуховые раздражители, развиваются все виды памяти: зрительная, слуховая, моторная. Обучающиеся учатся вслушиваться в инструкцию, понимать ее и действовать в соответствии с ней. Слово становится сигналом и руководством к действию;
- *упражнения на развитие мелкой моторики* – развивают движения пальцев рук, их взаимодействие, координацию и способствуют развитию артикуляционной моторики. Упражнения проводятся на речевом материале, движения пальцев соответствуют тексту;
- *упражнения с предметами* – развивают статическую и динамическую согласованность движений, координацию движений с речью, точность и пластику движений;
- *элементы танца* – способствуют развитию общей моторики, координации движений, формированию чувства темпа и ритма;
- *заключительные упражнения* – приводят обучающихся в спокойное состояние после целого ряда двигательных и речевых нагрузок. Используются разные виды упражнений: ходьба, упражнения на дыхание, упражнения на релаксацию, несложные упражнения на статическую координацию движений, простые общеразвивающие упражнения.

Уроки ритмики способствуют развитию и коррекции двигательной сферы, сенсорных способностей детей с расстройствами интеллекта и речи, содействует устранению речевого, двигательных нарушений, социальной реабилитации детей со сложным дефектом, имеющих умеренную и тяжелую умственную отсталость.

При проведении уроков необходимо соблюдать ряд условий:

- простоту и доступность музыкального материала по форме и содержанию;
- выразительность предлагаемых музыкальных произведений, их яркость и жанровую определенность;
- повторяемость предложенного материала не только на уроках ритмики, но в свободной деятельности;
- использование ярких дидактических пособий;
- активное и эмоциональное участие взрослых.

Гимнастические упражнения включаются почти во все уроки ритмики. На занятиях по ритмике серьёзное значение придаётся связи музыки и движения. Музыка здесь не является лишь сопровождением, фоном для того или иного упражнения, она органически включается в содержание каждого урока, как необходимая составная его часть. Связь движения с музыкой предусматривает не только соответствие с метрической пульсацией музыки, но и отображение в

движении характера музыки, средств музыкальной выразительности – темпа, динамических оттенков, регистровых изменений.

Разучивая с детьми гимнастические упражнения, необходимо добиваться от них осознанного отношения к своим действиям и тесной связи движения с музыкой. С самого начала следует приучать детей к правильной оценке качества выполнения движений.

Комплексы гимнастических упражнений включают в работу основные группы мышц: мышцы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, косые мышцы спины, мышцы ног. Систематическое повторение комплексов помогает закреплению навыков точного выполнения движений, укрепляет организм ребёнка, улучшает работу кровообращения, дыхания, способствует выработке должной осанки. Необходимо включать в каждое занятие упражнения на расслабление различных групп мышц, особенно мышц верхнего плечевого пояса, рук и пальцев. Гимнастические комплексы могут проводиться без предметов и с предметами. Эти комплексы разучиваются и повторяются в начале почти каждого урока ритмики. Упражнения же с предметами - мячами, бубнами, скакалками, как правило, проводятся в конце урока. Они придают особую эмоциональность заключительной части занятия. Упражнения с мячами особенно полезны учащимся, так как развивают глазомер, укрепляют мышцы пальцев, кисти рук.

Танцевальные элементы и танцы. Большое внимание на уроках ритмики уделяется изучению элементов танца. Эти движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Таковы упражнения в танцевальной форме и музыкальные игры в которых дети свободно пляшут, выбирая танцевальные упражнения по своему желанию. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Приобщение детей к творчеству - одна из важнейших задач ритмики.

Образные упражнения и музыкальные игры являются наиболее интересными для детей видами музыкально-ритмической деятельности. Они создают широкую возможность для развития художественно-творческих возможностей детей - проявления фантазии, выдумки, активности. Обучение двигательными навыками проводится в увлекательной форме. Дети изображают отдельных персонажей – сказочных или реальных, отражают повадки животных, птиц, а также трудовые действия людей, подражают физкультурникам, солдатам, передают бег автомобиля, поезда, парение самолёта и т.д. Игры заставляют детей перевоплощаться, находить характерные движения, жесты, мимику. В некоторых играх присутствует элемент соревнования (кто скорее, лучше, более чётко выполнит то или иное задание, кто явится более ловким, смелым). В образных упражнениях и играх сохраняется основной принцип ритмики: все движения должны быть органически связаны с музыкой, т.е. соответствовать её характеру и средствам музыкальной выразительности.

Яркое, эмоциональное **слово** педагога побуждает мысль, направляет в определённое русло детскую фантазию. Иногда педагог использует и метод показа, уточняющего отдельные детали. К показу привлекаются и дети, нашедшие наиболее интересные и убедительные движение для воплощения образа. Коллективное творчество сплачивает детей, доставляет им большую радость.

Особой любовью у детей пользуются **музыкальные игры**. Увлекательные игровые задачи, поставленные в них, обогащают процесс обучения, будят и развивают в детях актёрские задатки.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребёнка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

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

Принципы обучения:

- ✓ коррекционная направленность обучения;
- ✓ оптимистическая перспектива образования;
- ✓ индивидуализация и дифференциация процесса обучения.

Используемые технологии:

- ✓ информационные;
- ✓ объяснительно-иллюстративные;
- ✓ здоровьесберегающие;
- ✓ модульные;
- ✓ личностно-ориентированные;
- ✓ игровые.

Методы обучения:

- ✓ объяснение,
- ✓ рассказ;
- ✓ беседа;
- ✓ демонстрация;
- ✓ наблюдение,
- ✓ игра;
- ✓ упражнение.

Примерный план урока ритмики

1. *Вводная часть*. В неё входит построение и марш - чаще всего с определённым музыкально-ритмическим заданием. Перестроение на основную часть урока.

2. *Основная часть*. Чаще всего она начинается с гимнастических упражнений. Затем идут упражнения с ритмическими заданиями. Таких упражнений может быть три – четыре, например: определение размера, работа над качеством дирижёрского жеста, определение длительностей и отражение их в движении, упражнение, связанное со строением музыкального произведения.

3. Упражнение с предметами, или работа над элементами танцевальных движений, или разучивание танца, или повторение разученного ранее танца. Проведение игры с определёнными музыкально-ритмическими задачами.

4. *Заключительная часть.* Построение в шеренгу. Короткий анализ урока. Уход под марш.

Содержание учебного предмета

1 класс

На изучение ритмики в 1 классе по учебному плану выделен 1 час в неделю.

Упражнения на ориентировку в пространстве

1. Правильное исходное положение.
2. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.
3. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.
4. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.
5. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

1. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).
2. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, ленты).
3. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).
4. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (гимнастическая палка, флажки).
5. 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.
6. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений:

1. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).
2. Одновременные движения правой руки вверх, левой - в сторону; правой руки - вперед, левой - вверх.
3. Выставление левой ноги вперед, правой руки - перед собой; правой ноги - в сторону, левой руки - в сторону и т. д.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц.

1. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз.

2. Быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев), подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.
3. Свободное круговое движение рук.
4. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Игры под музыку

1. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).
2. 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.
3. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.
4. Музыкальные игры с предметами.
5. Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

1. Знакомство с танцевальными движениями.
2. Бодрый, спокойный, топающий шаг.
3. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.
4. 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.
5. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.
6. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Учащиеся должны *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 (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.

2 класс

На изучение ритмики во 2 классе по учебному плану выделен 1 час в неделю.

Упражнения на ориентировку в пространстве

1. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.
2. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.
3. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.
4. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.
5. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения:

1. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.
2. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибающая и не сгибающая колени.
3. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.
4. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).
5. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.
6. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.
7. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.
8. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений:

1. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя, к себе перед грудью (смена рук).
2. 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.).
3. Упражнения выполняются ритмично, под музыку.

4. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.
5. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц

1. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.
2. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.
3. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).
4. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Игры под музыку

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

Танцевальные упражнения

1. Повторение элементов танца по программе для 1 класса.
2. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.
3. Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.
4. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, 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).
5. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Учащиеся должны *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.

3 класс

На изучение ритмики в 3 классе по учебному плану выделен 1 час в неделю.

Упражнения на ориентировку в пространстве

1. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.
2. 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.
3. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.
4. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения:

1. Наклоны, повороты и круговые движения головы.
2. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч.
3. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.
4. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.
5. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни.
6. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.
7. Перелезания через сцепленные руки, через палку.
8. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений:

1. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги.
2. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.

3. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).
4. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен).
5. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц.

1. 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).
2. Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус - стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие).
3. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Игры под музыку

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

Танцевальные упражнения:

1. Повторение элементов танца по программе 2 класса.
2. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные подскоки, боковой галоп.
3. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.
4. Движения парами: боковой галоп, подскоки.

Учащиеся должны *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).

4 класс

На изучение ритмики в 4 классе по учебному плану выделен 1 час в неделю.

Упражнения на ориентировку в пространстве

1. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.
2. Построение в шахматном порядке.
3. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.
4. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.
5. Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол.
6. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием обручей, скакалок.
7. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения:

1. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.
2. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.
3. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.
4. Повороты туловища, в положении стоя, сидя с передачей предметов.
5. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.
6. 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:

1. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.
2. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.
3. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.

Упражнение на расслабление мышц:

1. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).
2. 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).

Игры под музыку

1. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.
2. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
3. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
4. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.
5. Составление несложных танцевальных композиций.
6. Игры с пением, речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

1. Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.
2. Упражнения на различение элементов народных танцев.
3. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег.
4. Подскоки с продвижением назад (спиной).
5. Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.
6. Разучивание танцев.

Учащиеся должны *уметь*:

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

- ✓ различать основные характерные движения некоторых народных танцев

5-9 классы

На изучение ритмики в 5-9 классе по учебному плану выделен 1 час в неделю, в 9 классе 2 часа.

Упражнения на ориентировку в пространстве

1. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.
2. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.
3. Построение в шахматном порядке.
4. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.
5. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
6. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием обручей, скакалок.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения:

- 1 Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.
- 3 Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.
- 4 Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.
- 5 Повороты туловища, в положении стоя, сидя с передачей предметов.
- 6 Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс.
- 7 Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.
- 8 Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений:

- 1 Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.
- 2 Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой скорости и темпа движений.
- 3 Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.

Упражнение на расслабление мышц:

- 1 Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).

- 2 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).

Игры под музыку

- 1 Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.
- 2 Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
- 3 Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
- 4 Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.
- 5 Составление несложных танцевальных композиций.
- 6 Игры с пением, речевым сопровождением.
- 7 Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

- 1 Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.
- 2 Упражнения на различение элементов народных танцев.
- 3 Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег.
- 4 Подскоки с продвижением назад (спиной).
- 5 Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.
- 6 Разучивание танцев.

Учащиеся должны *уметь*:

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

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение по реализации программы учебного предмета включает в себя:

1. Печатные пособия:

- учебно-методический комплект (методическое пособие для учителя);
- дидактический раздаточный материал;
- наглядные пособия и наглядно-дидактические материалы.

2. Информационно-коммуникационные средства обучения:

- информационные сайты, интернет-ресурсы, энциклопедии и др.;
- мультимедийные энциклопедии;
- видеофильмы.

3. Технические средства обучения:

- компьютер;
- телевизор;
- аудиторная доска с магнитной поверхностью.

4. Учебно-практическое оборудование:

- коврики;
- кегли;
- ленты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Абдуллин Э. Теория и практика музыкального общения в общеобразовательной школе. М., 1983.
- 2) Ананьев Б.Г. О человеке как объекте и субъекте воспитания // Избр. психол. Труды. – М.: Педагогика, 1980.
- 3) Апраксина О. Методика музыкального воспитания в школе. М., 1983.
- 4) Белкин Л.С. Внимание – ребенок: причины, диагностика, предупреждение отклонений в поведении школьников. – Свердловск, 1981.
- 5) Вайзман Н.П. Реабилитационная педагогика. – М., 1996.
- 6) Винокуров Л.Н. Основы педагогической диагностики и профилактики нервно-психических нарушений у детей и подростков: Учебное пособие. – Кострома, 1994.
- 7) Воронкова В.В., «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классы./Под ред. В.В. Воронковой. Допущено МО и науки РФ.- М.: Просвещение,
- 8) Гонеев А.Д. и др. Основы коррекционной педагогики / Под ред. Сластенина В.А. и М., 2000.
- 9) Дидактические игры и упражнения по логоритмике: Учебно – методическое пособие. Авторы – составители Г.И, Анисимова, В.А. Жарова. Ярославль: Издательство ЯГПУ, 2004.
- 10) Жутикова Н.В. Учителю о практике психологической помощи. – М., 1988.
- 11) Карабанова О.А. Игра и коррекция психического развития ребенка. – М., 1997.
- 12) Педагогическая карта учащегося: Методические рекомендации Разработка Кумариной Г.Ф. // Народное образование. – 1998. – №2.
- 13) Полевая Н. В., Л. В. Перминова «Комплекс коррекционно–музыкальных занятий «Дружная семейка», Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010г. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида.
- 14) Подготовительный, 1-4 классы./Под ред. В.В. Воронковой. Допущено МО и науки РФ.- М.: Просвещение, 2006
- 15) Пузанов Б.П. Основы коррекционной педагогики. – М., 1999.
- 16) Способин И.В. Музыкальная форма. – М., МузГИЗ, 1967.
- 17) Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья: К проблеме безопасности человека: Физкультминутки здоровьесберегающей направленности. – М.: Амрита – Русь, 2006.
- 18) Синицына Е.. Умные пословицы. Серия: «Через игру – к совершенству». М.: Лист, 2000.
- 19) Сухоняева Е.Э. Музыкальные занятия с детьми. – Ростов-на-Дону, изд. «Феникс», 2002.
- 20) Шацкая В.Н. Музыкально-эстетическое воспитание детей и юношества. – М., изд. «Педагогика», 1975.

- 21) Шевченко С.Г. Коррекционно-развивающее обучение. Организационно-педагогические аспекты. – М., 1999.
- 22) Шевчук Л. Исторические путешествия в мир искусства // Музыка в школе, 1990, №3. С.57
- 23) Шibaева Л.В. Программы психологической реабилитации школьников. – М., 1996.
- 24) Энциклопедия для детей. Т. 7. Искусство. Ч.2. Архитектура, изобразительное и декоративно-прикладное искусство XVII-XX вв. М., 1999.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ САЙТЫ:

1. www.edu.ru/ Российское образование федеральный портал.
2. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений.
3. <http://ps.1september.ru> Газета «Первое сентября».

