

## **Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Ритмика»**

### ***1. Пояснительная записка***

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Ритмика» для обучающихся 1-4 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями,) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 № 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Примерная адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на учебный год;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 18 мая 2020 № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 № 345;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Локальные акты образовательного учреждения;

В МБОУ СОШ № 221 обучение детей с умственной отсталостью осуществляется по адаптированной образовательной программе общего образования, а также программам специальных (коррекционных) образовательных учреждений для детей с нарушениями интеллектуального развития.

Данная рабочая программа является коррекционной для обучающихся с умственной отсталостью, составлена с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым обеспечивают коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Преподавание коррекционно-развивающего курса «Ритмика» 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.

Умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних

этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

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.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

**Цель** коррекционно-развивающего 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 обучающихся с умственной отсталостью.

Преподавание ритмики вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции нервно-психических процессов, поведения, личностных реакций, эмоционально-волевых качеств и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Ведущей ролью коррекционно-развивающего обучения данному коррекционно-развивающему курсу является не объем усвоенных знаний и умений, а гармоничное развитие личности умственно отсталого ребенка, дающее возможность реализации его способностей, подготовка ребенка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

Во время занятий по ритмике дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. Содержание обучения направлено на развитие и корригирование координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, чтение, окружающий мир.

## **2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Настоящая рабочая программа определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития детей с интеллектуальной недостаточностью средствами коррекционно-развивающего курса «Ритмика» в соответствии с его целями изучения.

Организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой для детей с умственной отсталостью обуславливаются структурой нарушений детей данной категории, где присутствуют отклонения в психических функциях, эмоционально-волевой сфере, моторике. В связи с этим в занятия по ритмике включаются такие направления, как:

- коррекция психических функций, где средствами ритмики осуществляется коррекция внимания (его переключаемости, устойчивости, распределения), памяти (слуховой, зрительной), воображения (воссоздающего, творческого), восприятия (слухового, пространственного, зрительного);
- коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «языком выразительных движений», умением передавать различные эмоциональные состояния (радости, нежности, печали, удивления и т.д.), учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации, адекватного группового поведения;
- коррекция моторной сферы, где ведется работа по развитию пластики тела, ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве, преодолению глобальных синкинезий;
- развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с предметами и без них, с пением, с образными движениями.

Методы и формы обучения, используемые современные образовательные технологии. Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части, и могут быть следующими:

- словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка;
- практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом;
- интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов;
- заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений;
- игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.

Формы занятий:

- ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
- психогимнастика под музыку;
- корригирующие игры с пением;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- хореографические этюды с предметами и без предметов;
- элементы музицирования;
- импровизация;
- ритмический диктант;

Во время проведения занятий используются здоровьесберегающие технологии: (уровневая дифференциация и индивидуализация, системность, поэтапность, релаксация, рациональное дыхание, конкретные, доступные для выполнения задачи, соотношение статического и динамического компонента урока. рациональность использования оптимального времени урока (3-25-я мин.), размещение учащихся в зале с учетом их особенностей здоровья (нарушения зрения, осанки, рост), активность и работоспособность

учащихся на разных этапах урока. интерес к теме или уроку. распределение психической и физической нагрузки, облегченная одежда, проветривание, влажная уборка.

Все разновидности форм разнопланово пронизаны идеей координации и коррекции. Они стимулируют развитие точности, ловкости, реакции, эмоций, мимики, воспитывают ансамблевую слаженность, а психогимнастические упражнения под музыку корригируют нагрузку на эмоции и двигательную активность детей, развивают самоконтроль, самооценку, способствуют своевременному переключению ребенка с одного вида деятельности на другой.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на четыре года изучения на уровне начального общего образования из расчета 1 час в неделю, всего – 135 часов (в 1 классе на 33 часа в год; во 2-4 классах по 34 часа в год).

### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса**

По окончании изучения коррекционно-развивающего курса «Ритмика» в 1-4 у учеников будут сформированы личностные и предметные результаты.

## **Планируемые предметные результаты освоения коррекционно-развивающего курса по итогам обучения в 1–4 классах**

### **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;

- организовано 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.

**Планируемые личностные результаты освоения коррекционно-развивающего курса по итогам обучения в 1–4 классах**

- 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.

**Достижение базовых учебных действий:**

- ***познавательных учебных действий:***
  - определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
  - умение ставить и формулировать проблемы;
  - навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.
- ***регулятивных учебных действий:***
  - использование речи для регуляции своего действия;
  - адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
  - умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что, еще нужно усвоить;
- ***коммуникативных учебных действий:***
  - работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
  - обращаться за помощью;
  - предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## **5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса**

Рабочая программа содержит 5 разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
4. Игры под музыку.
5. Танцевальные упражнения.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

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. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

В соответствии со спецификой региона дополнены следующие разделы: танцевальные упражнения: народные танцевальные традиции Урала.

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

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 полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

## **2 класс**

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

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.

### **2. 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.

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

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

### **4. 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.

### **5. 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**

### **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**

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

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 коррекционно-развивающего курса «Ритмика»**

**1 класс (33 часа)**

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
<b>1. Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
1	Правильное исходное положение.	1	Исходное положение, шаг марша, бег с опущенным и поднятым коленом, шеренга. Развитие пространства и умения ориентироваться в нем
2	Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	1	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.)
3	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1	Наклонять, поворачивать голову. Выполнять круговые движения плеч: вперед, назад. Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц, развитие основных видов движений.
4	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	1	Движения рук в разных направлениях; наклонить, повернуть туловище вправо, влево. Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.
<b>2. Ритмико-гимнастические упражнения</b>			
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
5	Перекрестное поднятие и опускание рук.	1	Поднимать и опускать руки по очереди, перекрестно. Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.
6	Одновременные движения правой и левой рук	1	Выставить левую ногу вперед. Правую руку вперед. Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>			
7	Свободное круговое движение рук.	1	Круговые движения рук, поднимать. Опускать плечи. Ощущать напряжение и расслабление мышц, развивать координацию движений рук.
8	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1	Перенести тяжесть тела с одной ноги на другую. Нормализация мышечного тонуса, выработка чувства равновесия.
<b>3. Координация движений, регулируемых музыкой</b>			
9	Движения кистей рук в разных направлениях.	1	Двигать кистями рук в разных направлениях. Сжимать пальцы в кулак, поочередно закрывать пальцы. Развитие быстроты и точности реакции на звуковые или вербальные сигналы.
<b>4. Игры под музыку</b>			

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
10	Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки	1	Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики. Изменение характера движений в соответствии с изменением контрастов звучания.
11	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1	Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики. Развитие слухового восприятия, коррекция эмоциональной сферы.
<b>5. Танцевальные упражнения</b>			
12	Знакомство с танцевальными движениями	1	Прямой галоп. Танцевальные движения. Танец «Барыня». Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.
13	Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1	Шагать бодро, спокойно, тихо, топая ногами. «Утята». Развитие мышечного тонуса, координации движений.
14	Бег легкий, на полу пальцах.	1	Легкий бег на полу пальцах, легкий шаг на полу пальцах. Формирование чувства музыкального темпа.
15	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. РК	1	Галоп. Прыжки на двух ногах с разными положениями рук. Развитие быстроты и точности реакции.
<b>1. Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
16	Направления движений вперед, назад, направо, налево.	1	Движения вперед, назад, направо, налево пляски с хлопками. Развитие пространственной организации собственных движений, оптико-пространственной ориентировки в пространстве зала через движение.
17	Направления движений в круг, из круга.	1	Маршировка по кругу с остановкой по музыке. Шаги с ударом, вперед, назад, в круг, из круга. Развитие пространственных представлений, способности словесному выражению пространственных отношений.
18	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. РК	1	Простые шаги, шаги на носках. Простые шаги, шаги на пятках. Бег по кругу, ногу отбросить назад. Коррекция пространственных представлений, согласованности движений.
<b>2. Ритмико-гимнастические упражнения</b>			
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
19	Наклоны и повороты туловища	1	Согнуть, разогнуть ногу в подъеме, переступить с ноги на ногу, подъём вытянуть. Круговые движения стопой. Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц.

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
20	Приседания с опорой и без опоры	1	Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Преодоление двигательной скованности движений.
21	Приседания с предметами	1	Выставлять ногу на носок в разные стороны пляски с кружением, хлопками. Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц.
22	Упражнения на выработку осанки.	1	Подъем на полу пальцы. Вырабатывать осанку. Выработка правильной осанки, чувства равновесия.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
23	Одновременные движения рук и ног.	1	Выставить ногу назад, левую руку вперед, с упругой ноги. Знать позиции рук, сменить позиции рук. Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений.
24	Смена позиций рук	1	Проводить движения рук головой, взглядом. Развитие умения реализовать запрограммированные действия по условному сигналу.
25	Свободное круговое движение рук. «Маятник»	1	Прохлопать простой рисунок пляски с притопами. Развитие произвольности при выполнении движений и действий.
<b>3. Координация движений, регулируемых музыкой</b>			
26	Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.	1	Соединить пальцы в разных позициях. Мелкие движения пальцев рук. Отстучать простой ритмический рисунок. Коррекция мелкой моторики, согласованности движений.
27	Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане	1	Проговаривать слова стихов, попевок, песен. Формирование чувства музыкального темпа, восприятия ритмического рисунка.
<b>4. Игры под музыку</b>			
28	Имитационные упражнения.	1	Изменять направление и формы ходьбы. Развитие имитационно-подражательных выразительных движений под музыку.
29	Движения транспорта, людей.	1	Имитационные игры, движения. Развитие имитационно-подражательных выразительных движений.
30	Музыкальные игры с предметами. РК	1	Музыкальные игры с предметами. Согласование движений с пением.
<b>5. Танцевальные упражнения</b>			
31	Элементы русской пляски	1	Маховые движения рук: на счет 1,2; на счет 1 пауза 2. Развитие различных качеств внимания (устойчивости, переключения, распределения).

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
32	Движения парами	1	Элементы русской пляски. положение рук в русском танце. Развитие умения выполнять совместные действия и коммуникативных навыков.
33	Танец «Пляска с притопами»	1	Уметь начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. Развитие произвольности при выполнении движений и действий.

**2 класс (34 часа)**

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
<b>1. Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
1	Ходьба вдоль стен с поворотами.	1	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.
2	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1	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.
<b>2. Ритмико-гимнастические упражнения</b>			
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
3	Упражнения с лентами. РК	1	Развести руки в стороны, раскачивать их перед собой, упражнения с предметами. Как правильно держать мяч. Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.
4	Наклоны и повороты головы	1	Наклонять и поворачивать голову вперёд, назад. Развитие точности, координации, переключаемости движений.
5	Наклоны туловища	1	Наклонять и поворачивать корпус в сочетании с движениями рук. Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц.
6	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук	1	Поворачивать корпус с передачей предмета. Коррекция согласованности движений.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
7	Перекрестные движения	1	Движение головой и левой рукой в разных направлениях, перекрестное движение. Положение пальцев ног. Коррекция координации, крупной и мелкой моторики.

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
8	Сопряженные движения рук и ног	1	Отвести ногу в сторону, назад, в сторону, назад вместе с руками. Положение кистей рук. Развитие быстроты и точности реакции.
<b>3. Координация движений, регулируемых музыкой</b>			
9	Координационные движения, регулируемые музыкой. Круговые движения руками.	1	Круговые движения кистью руки: напряженно и свободно. Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.
10	Упражнения на детских музыкальных инструментах.	1	Одновременно сгибать в кулак пальцы одной руки и разгибать другой руки в медленном темпе. Отработать положение ног при выполнении этого упражнения. Развитие подвижности пальцев, координации движений рук, слухового восприятия.
<b>4. Игры под музыку</b>			
11	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки	1	Выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки. Различать темповые, динамические изменения. Изменение характера движений в соответствии с изменением контрастов звучания.
12	Различение изменений в музыке. РК	1	Выразительно исполнять знакомые движения и эмоционально передавать в движениях игровые образы. Знать передаваемые образы. Формирование чувства музыкального темпа, размера, восприятия ритмического рисунка.
<b>5. Танцевальные упражнения</b>			
13	Тихая ходьба, пружинящий шаг.	1	Ходить тихо, настороженно, мягко, пружинисто, танцевально. Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений.
14	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Хлопки. Полька.	1	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Развитие умения реализовать запрограммированные действия по условному сигналу.
<b>1. Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
15	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1	Построиться в колонну по два человека; построиться в колонну по одному из колонны парами. Развитие быстроты и точности реакции на звуковые или вербальные сигналы.
16	Построение круга из шеренги	1	Построение круга из шеренги. Развитие пространственных представлений.
17	Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами	1	Построиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную. Развитие произвольности при выполнении движений и действий.
<b>2. Ритмико-гимнастические упражнения</b>			
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
18	Повороты туловища с передачей предмета. РК	1	Уклонять и поворачивать голову вперед, туловище назад. Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.
19	Движения рук и ног.	1	Опускать, поднимать предметы перед собой. Коррекция согласованности движений.
20	Упражнения на выработку осанки	1	Выставлять ноги вперед поочередно. Резко поднимать согнутую в колене ногу. Выработка правильной осанки, чувства равновесия.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
21	Одновременные движения рук и ног.	1	Отвести ногу в сторону, назад, вместе с руками. Преодоление двигательного автоматизма движений.
22	Ускорение и замедление движений	1	Выполнять упражнения ритмично, ускоряя, замедляя. Изменение характера движений в соответствии с изменением контрастов звучания, коррекция слухового восприятия.
23	Смена движений	1	Выполнять упражнения ритмично, ускоряя, замедляя. Развитие различных качеств внимания (устойчивости, переключения, распределения).
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>			
24	Встряхивание и раскачивание рук.	1	Выполнять свободное падание рук из исходного положения, из положения руки в стороны. Знать исходное положение. Развитие быстроты и точности реакции на звуковые или вербальные сигналы.
25	Раскачивание рук поочередно и вместе	1	Раскачивать руки в стороны, перед собой и в сочетании с наклоном корпуса. Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений
26	Выбрасывание ног	1	Выбрасывать поочередно правую ногу вперед, левую. Развитие быстроты и точности реакции.
<b>3. Координация движений, регулируемых музыкой</b>			
27	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне	1	Одновременно сгибать в кулак пальцы одной руки и разгибать пальцы другой в медленном темпе, с ускорением. Развитие произвольности при выполнении движений и действий.
28	Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане	1	Уметь исполнять восходящие гаммы и нисходящие в пределах пяти нот. Развитие всех видов памяти (зрительной, моторной, слуховой).
<b>4. Игры под музыку</b>			

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
29	Передача в движениях игровых образов.	1	Выразительно исполнять знакомые движения и эмоционально передавать в движениях игровые образы. Формирование способности к пониманию различных эмоциональных состояний.
30	Игры с пением и речевым сопровождением.	1	Выполнять игры с предметами, с пением, речевым сопровождением. Согласование движений с пением.
31	Инсценирование доступных песен.	1	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Развитие способности к созданию выразительного образа с помощью невербальных средств.
<b>5. Танцевальные упражнения</b>			
32	Переменные притопы	1	Выполнять притопы переменные, прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Развитие произвольности при выполнении движений и действий.
33	Элементы русской пляски	1	Элементы русской пляски. Выполнять игры с предметами, с пением, речевым сопровождением. Согласование движений с пением.
34	Движения местных народных танцев. РК	1	Выполнять основные движения парами по прямой, по кругу. Развитие умения выполнять совместные действия и коммуникативных навыков.

**3 класс (34 часа)**

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
<b>1. Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
1	Ходьба разным шагом.	1	Ходить в соответствии с метрической пульсацией. Знать исходное положение, построение в шеренгу. Развитие пространственной ориентации
2	Чередование видов ходьбы.	1	Чередовать ходьбу с приседанием. Развитие быстроты и точности реакции.
3	Построение в колонны по три.	1	Ходить на носочках, пятках. Рассчитываться на 1, 2, 3. знать положение рук при выполнении этих упражнений. Развитие пространственной организации собственных движений.
<b>2. Ритмико-гимнастические упражнения</b>			
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
4	Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1	Наклоны, повороты, круговые движения головы. Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц, развитие основных видов движений.
5	Движения рук в разных направлениях	1	Движения рук в разных направлениях. Повороты туловища. Знать, определять тип музыки. Коррекция переключаемости движений.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
6	Одновременные движения рук и ног.	1	Взмах ногой в разные стороны с одновременным движением рук. Знать, как соединяются ладошки при хлопке. Коррекция согласованности движений.
7	Круговые движения ног и рук.	1	Круговые движения ног в сочетании с круговым движением рук (правой, левой). Развитие точности, координации движений.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>			
8	Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча. РК	1	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус, стоя на полу пальцах. Знать положение головы. Преодоление мышечных зажимов.
<b>4. Игры под музыку</b>			
9	Передача в движениях частей музыкального произведения	1	Передавать в движениях частей музыкального произведения. Развитие выразительности движений.
10	Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке	1	Передать в движении динамическое нарастание в музыке, сильной доли такта. Изменение характера движений в соответствии с изменением контрастов звучания
<b>5. Танцевальные упражнения</b>			

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
11	Элементы хороводного танца РК	1	Элементы танца по программе, выполнять чётко, красиво. Знать положение рук при выполнении движений. Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений.
12	Шаг на носках	1	Шаг на носках (простой), шаг на носках на счёт три, четыре–опуститься. Шаг польки. Преодоление двигательных зажимов.
13	Шаг польки.	1	Высокие подскоки, боковой галоп. Развитие быстроты и точности реакции.
<b>1. Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
14	Перестроение из одного круга в два, три круга	1	Перестроиться из одного круга в два, три. Развитие оптико-пространственной ориентировки в пространстве зала через движение.
15	Перестроение из одного круга в концентрические круги	1	Перестроиться в концентрические круги. Развитие умения выполнять совместные действия.
<b>3. Координация движений, регулируемых музыкой</b>			
16	Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками.	1	Сгибать, разгибать, встряхивать, поворачивать руки в разных направлениях. Сжимать, разжимать пальцы в кулак. Коррекция мелкой моторики, подвижности пальцев рук.
<b>1. Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
17	Выполнение движений с предметами	1	Выполнение движений с лентами, обход их при ходьбе, передаче предметов. Коррекция двигательных навыков, ловкости, точности.
<b>2. Ритмико-гимнастические упражнения</b>			
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
18	Поднимание на носках и приседание	1	Приседать, подниматься на носки (движения делать отдельно и слитно). Круговые движения ног (ступни). Выставлять ногу в разных направлениях. Развитие различных качеств внимания (устойчивости, переключения, распределения).
19	Упражнения на выработку осанки.	1	Упражнения на выработку осанки. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Выработка правильной осанки, чувства равновесия.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
20	Упражнения с предметами	1	Выполнять упражнения на координацию движений с предметами. Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений.

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
21	Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.	1	Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами). Формирование чувства ритма, восприятия ритмического рисунка. Развитие всех видов памяти.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>			
22	Перенесение тяжести тела	1	Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, из стороны в сторону. Коррекция восприятия своего тела и отдельных его частей.
<b>3. Координация движений, регулируемых музыкой</b>			
23	Исполнение гаммы на музыкальных инструментах	1	Исполнять гаммы в пределах одной октавы обеими руками (отдельно). Коррекция слухового восприятия, мелкой моторики руки.
24	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне. РК	1	Составить простой ритмический рисунок повторять любой ритм, заданный учителем. Развитие произвольности при выполнении движений и действий.
<b>4. Игры под музыку</b>			
25	Ускорение и замедление темпа движений	1	Прохлопывать несложный ритмический рисунок. Изменение характера движений в соответствии с изменением контрастов звучания.
26	Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца	1	Пружинные движения, плавные, спокойные. Самостоятельно ускорять, замедлять темп упражнений. Развитие произвольности при выполнении движений и действий.
27	Передача игровых образов.	1	Передавать образ при инсценировке песни. Развитие способности к созданию выразительного образа с помощью невербальных средств.
28	Смена ролей в импровизации.	1	Передавать в движении развернутый сюжет. Формирование способности к пониманию различных эмоциональных состояний на основе восприятия невербальных стимулов.
29	Действия с воображаемыми предметами	1	Уметь выполнять действия с воображаемым предметом. Придумывать их. Развитие воображения, коррекция психических процессов.
30	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. РК	1	Согласование движений с пением.
<b>5. Танцевальные упражнения</b>			
31	Сильные поскоки, боковой галоп	1	Двигаться парами по кругу лицом, боком. Развитие умения выполнять совместные действия.
32	Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1	Двигаться парами по кругу лицом, боком. Коррекция коммуникативных навыков.

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
33	Элементы русской пляски	1	Элементы русской пляски на месте, с передвижениями. Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.
34	Основные движения народных танцев	1	Выполнять основные движения народных танцев. Развитие умения реализовать запрограммированные действия по условному сигналу.

**4 класс (34 часа)**

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
<b>1. Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
1	Перестроение в колонну по четыре	1	Перестроиться из колонны по одному в колонну по четыре. Развитие пространства и умения ориентироваться в нем
2	Построение в шахматном порядке	1	Перестроиться в шахматном порядке (из колонны). Развитие пространства и умения ориентироваться в нем
3	Перестроение из колонн в круги.	1	Построиться из нескольких колонн в круги, сужая их и расширяя. Развитие пространственных представлений
<b>2. Ритмико-гимнастические упражнения</b>			
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
4	Движения головы и туловища	1	Круговые движения головы (с акцентом). Движения кистями рук. Коррекция согласованности движения рук с движением туловища, головы.
5	Круговые движения плеч	1	Круговые движения плечами: вверх, вниз, вперед, назад. Соотнесение темпа и ритма
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
6	Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1	Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Коррекция согласованности движения рук с движением ног, туловища, головы.
7	Упражнения под музыку. РК	1	Выполнять упражнения с ускорением, с замедлением. Поднимать голову, корпус с позиции на корточках. Развивать умение соотносить темп и ритм
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>			
8	Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1	Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Развивать у детей подвижность, ощущать напряжение и расслабление мышц
<b>3. Координация движений, регулируемых музыкой</b>			
<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>			

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
9	Упражнения на детском пианино	1	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Развивать у детей подвижность пальцев, координацию движений рук.
<b>4. Игры под музыку</b>			
10	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1	Упражнения на передачу ритмических рисунков темповых и динамических изменений в музыке. Развивать у детей слуховое восприятие, координацию движений рук.
11	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей	1	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Развивать у детей подвижность пальцев, ощущать напряжение и расслабление мышц, координацию движений рук.
<b>5. Танцевальные упражнения</b>			
12	Галоп	1	Упражнения на различение элементов народных танцев. Развитие восприятия, памяти, быстроты реакции.
13	Круговой галоп	1	Разучивание народных танцев. Развитие умения работать сообща, в паре, в группе.
14	Присядка	1	Танцевальный элемент «присядка». Развитие координации, подвижности, ловкости.
15	Элементы русской пляски. РК	1	Пружинящий бег. Простые шаги вперед, назад. Три простых шага, притоп (вперед, назад). Привитие навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца
<b>3. Координация движений, регулируемых музыкой</b>			
16	Движения пальцев рук, кистей.	1	Вращать кистями рук по кругу, пальцы сжаты в кулак. Противопоставлять один палец остальным. Двигать руками в разном направлении. Развивать у детей подвижность пальцев, ощущать напряжение и расслабление мышц, координацию движений рук.
<b>1. Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
17	Перестроение из кругов в звездочки и карусели	1	Перестроиться из простых и концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Развитие пространства и умения ориентироваться в нем, учить перестраиваться с образованием кругов, «звездочек», «каруселей».

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
18	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против. Умение находить центр помещения.
19	Сохранение правильной дистанции во всех видах построения	1	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Развитие пространства и умения ориентироваться в нем; развитие ловкости, быстроты реакции, точность движений.
<b>2. Ритмико-гимнастические упражнения</b>			
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>			
20	Движения кистей рук	1	Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх. Коррекция согласованности движений рук.
21	Круговые движения и повороты туловища	1	Поворачивать корпус с передачей предметов. Коррекция согласованности движения рук с движением туловища.
22	Сочетания движений ног.	1	Выставлять ногу во все стороны (начиная вправо). Коррекция согласованности движения рук с движением ног.
23	Упражнения на выработку осанки.	1	Ходить на внутренних краях стопы. Развитие мышечного аппарата, правильной осанки.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>			
24	Самостоятельное составление ритмических рисунков	1	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельно составить ритмический рисунок, прохлопать его. Развитие координации, слухового восприятия, соотнесение темпа и ритма.
25	Сочетание хлопков и притопов с предметами. РК	1	Сочетание хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). Развитие моторных навыков
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>			
26	Опускать голову, корпус с позиции, стоя, сидя	1	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). Ощущать напряжение и расслабление мышц.
<b>3. Координация движений, регулируемых музыкой</b>			
27	Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на гармонике.	1	Выполнять несложные упражнения песни. Коррекция подвижности пальцев рук, мелкой моторики
<b>4. Игры под музыку</b>			
28	Начало движения.	1	Самостоятельно менять движения в соответствии со сменой музыкальных фраз.

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
			Коррекция концентрического внимания, восприятия.
29	Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	1	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Совершенствование памяти, внимания, восприятия.
30	Составление несложных танцевальных композиций.	1	Разучивать и придумывать новые варианты игр. Коррекция внимания; совершенствование мышления, памяти.
31	Игры с пением, речевым сопровождением.	1	Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка песен, сказки. Коррекция внимания; совершенствование речевых навыков, развитие дыхательного аппарата.
<b>5. Танцевальные упражнения</b>			
32	Шаг кадрили	1	Подскоки с продвижением вперед, назад, на месте. Привитие навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца
33	Пружинящий бег. Пскоки с продвижением. РК	1	Разучивание народных танцев. Развитие координации, подвижности, ловкости, быстроты реакции.
34	Элементы народных танцев.	1	Двигаться парами по кругу лицом, боком. Выполнять основные движения народных танцев. Коррекция эмоциональной сферы, развитие точности, четкости движений.

## 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Материально-техническое обеспечение:

- технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка, автономная аудиоколонка);
- музыкально-дидактические пособия (аудио- и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры),
- детские музыкальные инструменты: трещотки, колокольчик, треугольник, барабан, бубен, маракасы, кастаньеты, металлофоны ксилофоны; свистульки, деревянные ложки;
- дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты; дождики, шары, обручи.

Методическая литература:

- Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. - Волгоград: Учитель, 2007.-111с.
- Медведева Е.А. «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва, 2002 г.
- Уроки ритмики в коррекционной школе 1 -4 класс Волгоград «Учитель» 2006 г.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000
- Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007 г.
- Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Зятымина, Л. В. Стрепетова М.: «Глобус», 2009г.
- Зятымина Т. А., Стрепетова Л. В. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. - М.: Издательство «Глобус», 2009

Дополнительная литература для учителя и учащихся:

- Буренина А. И. Ритмическая мозаика. - СПб.; ЛОИРО, 2000. – 220 с.
- Ерохина О. В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д; Феникс, 2003.-224с.
- Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: 2000.-112 с.
- Чурилова Э. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников: Программа и репертуар. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.-160 с.

Информационное обеспечение:

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru>
- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september>
- Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>
- Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
- Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/site/all/sites>
- Учительский портал <http://www.uchportal.ru>

## РИТМИЧЕСКИЕ ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА УРОКАХ

### **Бабочки**

Цель: развитие наблюдательности, внимания, творчества.

Все играющие имитируют бабочек: легко и красиво двигаются под музыку.

Водящий наблюдает. Музыка прекращается, и все превращаются в застывшие красивые фигуры. Водящий выбирает лучшую «бабочку», которая становится ведущей в следующей игре.

### **Мультяшки**

Цель: развитие творчества, умение в движении передать особенности мультипликационных героев.

Звучит музыка. Ведущий предлагает героев мультфильма, которого надо изобразить, придумать для него одно характерное движение или несколько танцев. Тот, кто справится с танцем лучше всех, получает очко. В конце игры очки подсчитывается.

### **Будь внимателен!**

Цель: развитие ловкости, внимания.

Играющие становятся перед ведущим. Звучит музыка. Ведущий предлагает участникам поиграть с разными предметами, но под музыку: ведущий мяч, а участник ведущему и т.д. Выигрывает тот, кто точно под музыку производит бросок. Прodelать то же самое с кеглей, платком, кубиком и с другими предметами по усмотрению ведущего.

### **После дождя**

Цель: развитие творчества, пластичности, мимики и пантомимики.

Под звучание музыки различных жанров, играющие должны изобразить:

- идёт дождь (руками)
- прохожие идут по лужам (можно с зонтиками)
- солнышко засияло
- всем весело
- природа ожила (раскрываются цветы, летают птички, пчёлы и бабочки)

Ведущий внимательно наблюдает за играющими, даёт задание и отмечает тех, кто лучше всех выполняет его. Эти лучшие исполнители становятся в центр и ещё раз все вместе показывают, как красиво они выполняют задание.

### **Передай платочек**

Цель: развитие ловкости, творчества, музыкального слуха, чувства такта в процессе группового общения.

Участники выстраиваются в круг. Под музыку играющие передают платочек, приседая на сильную долю такта. Как только музыка заканчивается, передача платка прекращается. Тот, у кого платочек остался в руках, выходит на середину круга, исполняя свой собственный танец, остальные поддерживают его хлопками.

### **Приглашение**

Цель: развитие памяти, творчества, культуры поведения в процессе группового общения.

Все играющие становятся в круг. Под музыку водящий ходит внутри круга, останавливаясь перед кем-либо из играющих и сделав поклон, приглашает следовать за собой. Следуя вдвоём, водящий вновь останавливается перед кем-либо и таким образом приглашает несколько человек. Водящий двигается любым (по желанию) танцевальным шагом и все идущие за ним повторяют движения или шаг. Неожиданно музыка заканчивается - все разбегаются и становятся в общий круг (в любом месте). Кто опоздал, становится новым водящим.

## ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

### **Кактус и ива**

Цель: развивать умение владеть мышечным напряжением, ориентироваться в пространстве, координировать движение.

Под музыку дети двигаются по залу. По команде педагога «Кактус» ученики останавливаются и принимают позу «кактуса» (кто как его представляет), с продолжением музыки дети возобновляют движение. По команде «ива» - принимают позу ивы. Движение продолжается, команды чередуются. По окончании игры педагог или сами ученики выделяют лучшего игрока.

### **Мокрые котята**

Цель: умение снимать поочерёдно с мышц рук, шеи, корпуса; двигаться врассыпную мягким, пружинящим шагом.

Дети двигаются по залу врассыпную мягким, пружинистым шагом, как котята.

По команде «дождь» садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнце» медленно встают и стряхивают «воду по очереди с каждой из четырёх лап, с головы и хвостика, снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.

### **В царстве золотой рыбки**

Цель: развитие творчества, фантазии, мимики, пластичности, гибкости.

В морском царстве золотой рыбки покой и тишина. Его обитатели занимаются своими делами: плавают рыбки, извиваются водоросли, раскрываются и закрываются раковины, быстро перемещается по дну краб (можно добавлять любые другие персонажи).

### **Снегурочка**

Цель: развитие творчества, фантазии, мимики.

Наступила весна. Вся природа оживает и расцветает. Грустно лишь одной Снегурочке: солнечные тёплые лучи несут ей гибель; она прощается совсем, что ей дорого и медленно тает...

### **Вальс бабочек**

Цель: развивать умение подражать движениям насекомых, легко и мягко передвигаться по залу, выполнять плавные движения руками.

На летнем лугу летают бабочки. Одни собирают нектар с цветов, другие любуются своими пёстрыми крылышками. Лёгкие и воздушные, они порхают и кружат в своём вальсе.

### **Пальма**

Цель: напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

«Выросла пальма большая - пребольшая»; руки вытянуть вверх, потянуться за руками, посмотреть на них.

«Завяли листочки»; уронили кисти рук.

«Ветви»; уронили руки от локтя.

«И вся пальма»; уронили руки вниз. Упражнение можно выполнять поочерёдно каждой рукой.