Государственное казенное общеобразовательное учреждение Калужской области «Троицкая школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Принята решением педсовета
Протокол № 4 от 30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 02.09.2024 года № 70/45
Директор школы-интерната
Сабитова Н.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по коррекционно-развивающему курсу «Ритмика»
для обучающихся
1-4 классов

Программа разработана
коллективом педагогов методического
объединения учителей начальных классов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕМУ КУРСУ
«РИТМИКА»
1-4 классы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа коррекционно-развивающего курса «**РИТМИКА**» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 года № 1026);
- Устав ГКОУКО «Троицкая школа-интернат».

Цель коррекционно-развивающего курса: коррекция недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи коррекционно-развивающего курса:

- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, чёткости и точности движений;
- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- всестороннее развитие и раскрытие творческого потенциала учащихся;
- развитие эстетического чувства и художественного вкуса у детей;
- воспитание уважения к русским традициям и культуре других народов.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать

ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, 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, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: *«Упражнения на ориентировку в пространстве»*; *«Ритмико-гимнастические упражнения»*; *«Упражнения с детскими музыкальными инструментами»*; *«Игры под музыку»*; *«Танцевальные упражнения»*.

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности.

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.

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.

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.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

3. МЕСТО КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области учебного плана ГКОУКО «Троицкая школа-интернат».

На занятия по коррекционно-развивающему курсу «Ритмика» отводится:

- в 1 классе 33 часа,
- во 2 классе 34 часа,
- в 3 классе 34 часа,
- в 4 классе 34 часа.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё 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 круги 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.

5. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПОКОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕМУ КУРСУ «РИТМИКА»

Содержание курса коррекционных занятий «Ритмика» представлен в АООП следующими разделами:

- упражнения на ориентировку в пространстве,
- ритмико-гимнастические упражнения,
- упражнения с детскими музыкальными инструментами,
- игры под музыку,
- танцевальные упражнения.

Специфические средства воздействия данных коррекционно-развивающих занятий для обучающихся с легкой умственной отсталостью способствуют общему развитию школьников данной категории, коррекции и компенсации особенностей их психофизического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности, эстетическому воспитанию.

1 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием

носки. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения. *Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрёстное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки – вперёд, левой – вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки – перед собой; правой ноги в сторону – левой руки – в сторону и т.д. изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Простейшие приёмы самомассажа.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Движения кистей рук в разных направлениях поочерёдное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счёт учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Пальчиковые игры.

Игры под музыку. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое подпрыгивание – тяжёлым, комичным и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочерёдно, выставление с ноги на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Рекомендуемые танцы и пляски. «Пальчики и ручки» (русская народная мелодия «Ой, на горе-то»), «Стукалка» (украинская народная мелодия), «Подружились» (музыка Т. Вилькорейской), «Пляска с султанчиками» (украинская народная мелодия), «Пляска с притопами» (гопак, Украинская народная мелодия).

2 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Шаг на носках, в полуприсяде, выпадами.

Ритмико-гимнастические упражнения. *Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения с мячом, с флажками.

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

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол). Простейшие приёмы самомассажа. Гимнастика для глаз.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Пальчиковые игры. Массаж пальцев.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях. Работа над певческим дыханием и развитием певческого голоса.

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

Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, лёгкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с подскоками,

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

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

Рекомендуемые танцы и пляски. «Зеркало» (русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмель»), «Парная пляска» (чешская народная мелодия), «Хлопки» (полька, музыка Ю. Слонова), «Русская хороводная пляска» (русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку»).

3 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой – на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Ходьба с дирижированием. Ритмическая ходьба с хлопками. Ходьба с поворотом на 360°.

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

Ритмико-гимнастические упражнения. *Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

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

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

Упражнения с музыкальными инструментами.

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

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

Игры под музыку.

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.

Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

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

Рекомендуемые танцы и пляски: «Дружные тройки» (Полька, музыка И.Штрауса), украинская пляска «Коло» (украинская народная мелодия), «Парная пляска» (чешская народная мелодия), пляска мальчиков «Чеботуха» (русская народная мелодия), «Танец с хлопками» (карельская народная мелодия).

4 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

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

Инсценирование музыкальных сказок, песен: «Если нравится тебе, делай так!», «Птица без гнезда», «Попрыгунчики-воробушки», «Да? – Нет?», «Горка – яма», «Тревога», «Круг и кружочки», «Вправо – влево, бросай!», «Пустое место», «Тихо – громко».

Танцевальные упражнения

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

Рекомендуемые танцы и пляски: «Круговой галоп» (венгерская народная мелодия), «Кадриль» (русская народная мелодия), «Бульба» (белорусская народная мелодия), «Узбекский танец» (музыка Р. Глиэра), «Лезгинка» (грузинская народная мелодия).

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА «РИТМИКА»

1 КЛАСС (33 часа)

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	<p><i>Учатся принимать</i> правильное исходное положение. <i>Осваивают навыки</i> ходьбы и бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. <p><i>Перестраиваются</i> в круг из шеренги, цепочки. <i>Отрабатывают</i> навыки ориентировки в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. <i>Выполняют</i> простые движения с предметами во время ходьбы.</p>
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	4	<p>Общеразвивающие упражнения. <i>Выполняют</i> наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»); <i>совершенствуют</i> движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты); <i>тренируются в</i> наклонах и поворотах туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку); <i>выполняют</i> приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). <i>сгибают и разгибают</i> ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд в стороны, вставание на полупальцы; <i>осваивают</i> упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. <i>Осваивают навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> перекрёстного поднимания и опускания рук (правая рука вверх, левая вниз); одновременных движений правой рукой вверх, левой – в сторону; правой рукой – вперёд, левой – вверх; выставления левой ноги вперёд, правой руки – перед собой; правой ноги в сторону – левой руки - в сторону и т.д. <p><i>Изучают</i> позиции рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; <i>проводят</i> движение руки головой, взглядом. <i>Отстукивают, прохлопывают, протопывают</i> простые ритмические рисунки. Упражнения на расслабление мышц. <i>Имитируют</i> потряхивания воды с пальцев; <i>выполняют</i> свободное круговое движение рук; <i>осваивают</i> навык перенесения тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).</p>

			<i>Знакомятся</i> с простейшими приёмами самомассажа.
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6	<p><i>Осваивают навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • движения кистей рук в разных направлениях; • поочерёдного и одновременного сжимания в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. <p><i>Противопоставляют</i> первый палец остальным на каждый акцент в музыке; <i>отводят и приводят</i> пальцы одной руки и обеих. <i>выделяют</i> пальцы рук. <i>выполняют</i> упражнения для пальцев рук на детском пианино; <i>Исполняют</i> восходящую и нисходящую гамму в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе; <i>отстукивают</i> простые ритмические рисунки на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счёт учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.</p>
4.	Игры под музыку	8	<p><i>Выполняют</i> ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий); <i>изменяют</i> направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке; <i>выполняют</i> имитационные упражнения и игры, построенные на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки; <i>передают</i> притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке; <i>участвуют</i> в музыкальных играх с предметами; <i>играют</i> с пением или речевым сопровождением.</p>
5.	Танцевальные упражнения	11	<p><i>Знакомятся</i> с танцевальными движениями. <i>Осваивают</i> элементы русской пляски:</p> <ul style="list-style-type: none"> • простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); • притопы одной ногой и поочерёдно, выставление с ноги на пятку. <p><i>Осваивают</i> навыки движения парами: бег, ходьба, кружение на месте; <i>водят</i> хороводы в кругу, пляшут с притопами, кружением, хлопками.</p>

2 КЛАСС (34 часа)

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	<p><i>Отрабатывают</i> навыки ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала; • <i>построение</i> в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары; • <i>построение</i> в колонну по два. • <i>перестроение</i> из колонны парами в колонну по одному; • <i>построение</i> круга из шеренги и движения враспынную; • <i>выполнение</i> во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место; • шаг на носках, в полуприсяде, выпадами.
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	4	<p><i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Выполняют</i> разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. <i>Тренируются</i> в</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклонах и поворотах головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения; • наклонах туловища, сгиба и не сгиба колени;

			<ul style="list-style-type: none"> • наклонах и поворотах туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс; • поворотах туловища с передачей предмета (флажки, мячи). <p><i>Опускают и поднимают</i> предметы перед собой, сбоку без сгибания колен.</p> <p><i>Учатся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение; • резко поднимать согнутые в колене ноги, как при маршировке. <p><i>Сгибают и разгибают</i> ступни в положении стоя и сидя.</p> <p><i>Осваивают</i> упражнения на выработку осанки; упражнения с мячом, с флажками.</p> <p>Упражнения на координацию движений <i>Осваивают навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • движения правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук); • разнообразных перекрёстных движений 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.). <p><i>Выполняют</i> упражнения ритмично, под музыку.</p> <p><i>Ускоряют и замедляют</i> движения в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.</p> <p><i>Выполняют</i> движений в заданном темпе и после остановки музыки.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц <i>Раскачивают</i> руки поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд.</p> <p><i>Имитируют</i> отбрасывание воды с пальцев, движения листьев во время ветра.</p> <p><i>Выполняют</i> простейшие приёмы самомассажа; гимнастики для глаз.</p>
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6	<p><i>Осваивают навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • круговых движений кистью (напряжённое и свободное); • одновременного сгибания в кулак пальцев одной руки и разгибания другой в медленном темпе с постепенным ускорением. <p><i>Противопоставляют</i> первый палец остальным; пальцы одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.</p> <p><i>Выполняют</i> пальчиковые игры, массаж пальцев.</p> <p><i>Исполняют</i> восходящую и нисходящую гамму в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино,</p> <p><i>разучивают</i> гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.</p> <p><i>Исполняют</i> несложные ритмические рисунки на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.</p> <p><i>Работают</i> над певческим дыханием и развитием певческого голоса.</p>
4.	Игры под музыку	8	<p><i>Выполняют</i> движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).</p> <p><i>Упражняются</i> на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.</p> <p><i>Передают</i> в движении разницу в двухчастной музыке.</p>

			<p><i>Выразительно исполняют</i> в свободных плясках знакомые движения.</p> <p>Выразительно и эмоционально <i>передают</i> в движениях игровые образы и содержание песен. Самостоятельно <i>создают</i> музыкально-двигательный образ.</p> <p><i>Участвуют</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • в музыкальных играх с предметами; • в играх с пением и речевым сопровождением. <p><i>Инсценируют</i> доступные песни.</p> <p><i>Прохлопывают</i> ритмический рисунок прозвучавшей мелодии.</p>
5.	Танцевальные упражнения	11	<p><i>Повторяют</i> элементы танца по программе для 1 класса.</p> <p><i>Знакомятся</i> с новыми танцевальными движениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг; • неторопливый танцевальный бег, стремительный бег; • подскоки с ноги на ногу, лёгкие подскоки. • переменные притопы; • прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. <p><i>Осваивают</i> элементы русской пляски:</p> <ul style="list-style-type: none"> • шаг с подскоками, 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). <p><i>Упражняются</i> в движении парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.</p> <p><i>Знакомятся</i> с основными движениями местных народных танцев.</p>

3 КЛАСС (34 часа)

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	<p><i>Отрабатывают</i> навыки ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину; • построение в колонны по три; • перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой – на шаг назад; • перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг; • ходьба с дирижированием; • ритмическая ходьба с хлопками; • ходьба с поворотом на 360°. <p><i>Выполняют</i> движения с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.</p>
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	6	<p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p><i>Выполняют</i> наклоны, повороты и круговые движения головы.</p> <p><i>Отрабатывают</i> движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки).</p> <p><i>Выполняют</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • повороты туловища в сочетании с наклонами; • повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук; • неторопливые приседания с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное

			<p>положение.</p> <p><i>Поднимаются</i> на носках и полуприседают.</p> <p><i>Выполняют</i> круговые движения ступни.</p> <p><i>Приседают</i> с одновременным выставлением ноги вперёд в сторону.</p> <p><i>Перелезают</i> через сцепленные руки, через палку. <i>Выполняют</i> упражнения на выработку осанки.</p> <p>Упражнения на координацию движений</p> <p><i>Учатся</i> взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги.</p> <p><i>Тренируются</i> в выполнении круговых движений левой ногой в сочетании с круговыми движениями правой рукой.</p> <p><i>Упражняются</i> на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).</p> <p>Одновременно <i>отхлопывают и протопывают</i> несложные ритмические рисунки в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен).</p> <p>Самостоятельно <i>составляют</i> простые ритмические рисунки.</p> <p><i>Протопывают</i> то, что учитель прохлопал, и наоборот.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц</p> <p><i>Выпрямляют</i> руки в суставах и <i>напрягают</i> все мышцы от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, <i>ослабляют</i> напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку).</p> <p><i>Поднимают</i> руки вверх, <i>вытягивают</i> весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие).</p> <p><i>Переносят</i> тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.</p> <p><i>Выполняют</i> упражнения с мячом и скакалкой.</p>
3.	Упражнения с музыкальными инструментами	6	<p><i>Сгибают и разгибают</i> кисти рук, <i>встряхивают, поворачиваются, сжимают</i> пальцы в кулак и <i>разжимают</i>.</p> <p>Выполняют упражнения для кистей рук с барабанными палочками.</p> <p><i>Исполняют</i> гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе.</p> <p><i>Разучивают</i> несложные мелодии.</p> <p><i>Исполняют</i> различные ритмы на барабане и бубне.</p>
4.	Игры под музыку	6	<p><i>Передают</i> в движениях части музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.</p> <p><i>Передают</i> в движении динамическое нарастание в музыке, сильную долю такта.</p> <p>Самостоятельно <i>ускоряют и замедляют</i> темп разнообразных движений.</p> <p><i>Исполняют</i> движения плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.</p> <p><i>Упражняются</i> в передаче игровых образов при инсценировке песен.</p> <p><i>Передают</i> в движениях развёрнутый сюжет музыкального рассказа.</p> <p><i>Меняют</i> роли в импровизации.</p> <p><i>Придумывают</i> варианты к играм и пляскам.</p> <p><i>Выполняют</i> действия с воображаемыми предметами.</p> <p><i>Играют</i> с пением и речевым сопровождением.</p>
5.	Танцевальные упражнения	11	<p><i>Повторяют</i> элементы танца по программе для 2 класса.</p> <p><i>Знакомятся</i> с новыми танцевальными движениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • шаг на носках, шаг польки, • широкий, высокий бег, • сильные подскоки, боковой галоп. <p><i>Осваивают</i> элементы русской пляски:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приставные шаги с приседанием, • полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. <p><i>Упражняются</i> в движениях парами: боковой галоп, подскоки.</p>

Выполняют основные движения народных танцев.

4 КЛАСС (34 часа)

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	<p><i>Перестраиваются</i> из колонны по одному в колонну по четыре. <i>Строятся</i> в шахматном порядке. <i>Перестраиваются</i> из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. <i>Перестраиваются</i> из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. <i>Ходят</i> по центру зала, намечают диагональные линии из угла в угол. <i>Сохраняют</i> правильную дистанцию во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. <i>Выполняют</i> упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. <i>Ходят</i> с отображением длительности нот.</p>
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	6	<p>Общеразвивающие упражнения <i>Отрабатывают</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны; • выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам; • круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений; • плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук; • повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов; • круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс; • всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. <p><i>Выполняют упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • на выработку осанки; • на гимнастической скамейке, с обручем. <p>Упражнения на координацию движений <i>Выполняют упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • на координацию движений; • на разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей; • под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. <p><i>Тренируются</i> в поочерёдных хлопках над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельно <i>составляют</i> несложные ритмические рисунки в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц <i>Выполняют</i> прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).</p> <p><i>Имитируют</i> распускающейся цветок (с позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам).</p> <p><i>Имитируют</i> увядающий цветок (то же движение в обратном направлении).</p>

3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6	<p><i>Упражняются</i> в круговых движениях кистью (пальцы сжаты в кулак).</p> <p><i>Противопоставляют</i> один палец остальным.</p> <p><i>Выполняют</i> движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.</p> <p><i>Выполняют</i> несложные упражнения, песни на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике.</p> <p><i>Тренируются</i> в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.</p>
4.	Игры под музыку	6	<p>Самостоятельно <i>передают</i> в движении ритмический рисунок, акцент, темповые и динамические изменения в музыке.</p> <p>Самостоятельно <i>меняют</i> движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.</p> <p><i>Учатся</i> начинать движения после вступления мелодии.</p> <p><i>Разучивают и придумывают</i> новые варианты игр, элементы танцевальных движений, их комбинирование.</p> <p><i>Составляют</i> несложные танцевальные композиции. <i>Играют</i> с пением, речевым сопровождением.</p> <p><i>Инсценируют</i> музыкальных сказок, песен.</p>
5.	Танцевальные упражнения	11	<p><i>Исполняют</i> элементы плясок и танцев, разученных в 3 классе.</p> <p><i>Выполняют</i> упражнения на различение элементов народных танцев.</p> <p><i>Знакомятся</i> с новыми танцевальными движениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут, • пружинящий бег, • поскоки с продвижением назад (спиной), • быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. <p><i>Разучивают</i> народные танцы.</p>