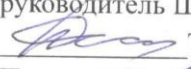


Министерство образования и науки Алтайского края
краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Алейская общеобразовательная школа-интернат»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
начальных классов
руководитель ШМО
 Т.С. Пыхтина
Протокол № 1
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор
КРБОУ «Алейская
общеобразовательная
школа-интернат»
 О. В. Крапп
Приказ № 151
от «30» 08 2024г.



Рабочая программа
учебного предмета «Ритмика»

1 класс

срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Разработана: В.Ю. Сафенина
учителем начальных классов

г. Алейск, 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету "Ритмика" составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" №273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599.
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
4. Учебный план КГБОУ "Алейская общеобразовательная школа - интернат".

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

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

Основные **направления** работы по ритмике:

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

2. Общая характеристика коррекционного курса

Специфические средства воздействия, свойственные ритмике, способствуют общему развитию обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. 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 обучающихся 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 обучающихся подвижности пальцев, умения

ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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 обучающихся, 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 окраска, 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 обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений.

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

3. Описание места предмета в учебном плане

Психокоррекционные занятия входят в коррекционно-развивающую область части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа в 1 классах рассчитана на 33 часа в год (1 час в неделю).

4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика»

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и

социальных ролей;

- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Минимальный уровень:

- уметь рассчитываться 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 малокоонтрастными 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.

5. Содержание коррекционного курса

Введение.

1. 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 путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

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

2. 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 вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед 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. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. Упражнения с предметами

Упражнения с мячами, скалками, обручами (на развитие координации); использование в эстафетах.

4. 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 пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

5. Танцевальные упражнения

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные прыжки, 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, прыжки. Основные движения народных танцев.

Распределение программного материала по четвертям

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого
4	8ч.	7ч.	9ч.	9ч.	33ч.

Календарно-тематическое планирование коррекционного курса "Ритмика", 1 класс

№ раздела и темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			План.	Факт.	
I четверть					
1.	Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	1	04.09		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, не сутулиться), равняться в шеренге в колонне; Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг – другу.
2.	Упражнения по ориентированию в пространстве. Ходьба, бег.	1	11.09		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, не сутулиться), равняться в шеренге в колонне; Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг – другу.
3.	Ритмико-гимнастические упражнения для мышц шеи, плеч, рук, ног.	1	18.09		Выполняют 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. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.), упражнения на координацию (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). упражнения на расслабление мышц
4.	Упражнения на координацию движений рук под музыку различного темпа.	1	25.09		Выполняют 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. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.), упражнения на координацию(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). упражнения на расслабление мышц
5.	Упражнения на расслабление мышц «Страхивание» воды с пальцев.	1	02.10		Разучивание комплексов пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением
6.	Упражнения для пальцев и кистей рук	1	09.10		Разучивание комплексов пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением
7.	Игры под музыку «Игра в домик», «Солнышко и дождик».	1	16.10		Разучивание комплексов пальчиковой гимнастики с речевым сопровождением
8.	Хоровод «На горе-то калина».	1	23.10		Разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку
II четверть					
9.	Знакомство с танцевальными движениями. Шаг и бег.	1	13.11		Разучивание простых упражнений на развитие координации
10.	Упражнения по ориентированию в пространстве. Построение в круг из	1	20.11		Разучивание построений и перестроений Разучивание частей тела и движений ими в

	шеренги, цепочки				пространстве Разучивание простых ОРУ с музыкальными инструментами
11.	Ритмико-гимнастические упражнения для мышц туловища и ног.	1	27.11		Разучивание простых ОРУ с музыкальными инструментами
12.	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для плеч.	1	04.12		Разучивание простых ОРУ с музыкальными инструментами
13.	Упражнения на координацию движений.	1	11.12		Разучивание простых упражнений на развитие координации
14.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1	18.12		Разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку
15.	Игра с лентой под музыку. Движения с лентой.	1	25.12		Разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку
III четверть					
16.	Танцевальные упражнения Подпрыгивание. Прямой галоп. Маховые движения.	1	15.01		Разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку
17.	Упражнения на ориентировку в пространстве, движения в различных направлениях	1	22.01		Разучивание построений и перестроений Разучивание частей тела и движений ими в пространстве Разучивание простых ОРУ с музыкальными инструментами
18.	Общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой и без, с предметами и без.	1	29.01		Разучивание частей тела и движений ими в пространстве Разучивание простых ОРУ с музыкальными инструментами
19.	Упражнения на расслабление мышц «Маятник».	1	05.02		Разучивание упражнений в движении
20.	Упражнения на координацию движений	1	19.02		Разучивание простых упражнений на развитие координации
21.	Музыкальная игра «Воробышки и автомобиль».	1	26.02		Разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку

22.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1	04.03		Разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку
23.	Разучивание элементов русской пляски (притопы, хоровод, шаг).	1	11.03		Разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку
24.	Разучивание танца «Мы на луг ходили».	1	18.03		Разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку
IV четверть					
25.	Музыкальная игра «Караси и щука».	1	08.04		Разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку
26.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Движения в различных направлениях.	1	15.04		Разучивание частей тела и движений ими в пространстве Разучивание простых ОРУ с музыкальными инструментами
27.	Общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой и без, с предметами.	1	22.04		Разучивание простых ОРУ с музыкальными инструментами
28.	Упражнения на расслабление мышц «Маятник».	1	29.04		Разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку
29.	Музыкальная игра «Мы весёлые мартышки».	1	06.05		Разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку
30.	Танец маленьких утят.	1	13.05		Разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку
31.	Танец маленьких утят.	1	20.05		Разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку
32.	Музыкальная игра «Рыбки плавают в пруду».	1			Разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку
33.	Музыкальная игра «Воробышки и автомобиль».	1			Разучивание простых танцевальных комбинаций, связок и танцев под музыку

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Литература

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: подготовительный и 1-4 классы. Под редакцией В.В.Воронковой. М.: Просвещение, 2010

Информационные коммуникативные средства

- 1.Видеокурс «Гимнастика для детей».
- 2.Музыкальные записи.

Интернет ресурсы:

1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР).
2. <http://www.sohool-col-collection.edu.ru/>.
3. Учитель.ru <http://teacher.fio.ru>.
4. Сайт взаимовыручки учителей <http://infourok.ru>/<http://ppt4web.ru/>
5. Учительский портал <http://www.uchportal.ru/>
6. Коллекция минусовок <http://www.plus-msk.ru/>
7. Минусовки, караоке <http://forums.minus-fanera.com> -

Материально-техническое обеспечение

1. Магнитофон.
2. Мяч.
3. Обручи.

Лист корректировки рабочей программы коррекционного курса «Ритмика»

Кол-во пропущенных уроков	Корректируемый раздел (кол-во часов по плану/ кол-во часов после корректировки)	Корректируемые темы (кол-во часов по плану/кол-во часов после корректировки)	За счёт чего проведена корректировка	Сроки проведения план/факт	Причина корректировки