

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная общеобразовательная школа-интернат»
г. Губаха, Пермский край

ПРИНЯТО:
ППО учителей
Протокол № 1 от 28. 08. 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29. 08. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ СОШИ
_____ А.М. Братчикова
29.08.2025 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 46 КЛАССА
НА 2025 – 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Учитель:
Пантюхина Людмила Ивановна**

Пояснительная записка.

Перечень нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. №1026;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
6. Адаптированная основная общеобразовательная программа МБОУ СОШИ;
7. Учебный план МБОУ СОШИ на 2025 - 2026 учебный год.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Ритмика», который определен стандартом.

Структурно и содержательно программа для 4 класса рассчитана на 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности.

Цель – формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей посредством коррекции психических и физических недостатков, развития творческой самостоятельности через освоения двигательной деятельности.

АОП по ритмике направлена **на реализацию следующих задач:**

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости 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;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Обучение в школе-интернате имеет коррекционно-развивающий характер и направлено на преодоление отклонений в физическом развитии, познавательной деятельности, на восстановление, формирование и развитие двигательных функций воспитанников. Организация учебного процесса предполагает применение специальных методов и приемов обучения и воспитания. Специальные коррекционные задачи в значительной степени определяют содержание обучения.

Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы учащихся, дополнительно поставлены следующие коррекционные задачи:

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;
- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
- развитие мелкой моторики;
- развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;
- развитие внимания;
- формирование положительной мотивации.

Общая характеристика учебного предмета.

Содержанием работы на уроках 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».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

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.

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

Место учебного предмета в учебном плане.

В федеральном базисном учебном плане на предмет ритмики в 4 классе выделяется 1 час в неделю. Общее число часов за год обучения составляет: 4 класс - 34 часа.

Предмет ритмика распределен по четвертям следующим образом:

1 четверть - 9 часов

2 четверть - 7 часов

3 четверть - 10 часов

4 четверть — 8 часов

Личностные результаты изучения предмета «Ритмика» в 4 классе:

Личностные результаты	Достижения личностных результатов
Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.	-знание знаменательных для Отечества исторических событий.
	-сопереживает радостям и бедам своего народа и проявляет эти чувства в добрых поступках. Любовь к своему краю, осознание своей национальности.
Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей	- с уважением относится к разнообразию народных традиций, культур, религий.
Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	-умение адекватно выбрать взрослого и обратиться к нему за помощью, точно описать возникшую проблему;
	- использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером наличной ситуации;
Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	- проявление способности устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости;
Овладение социально- бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	- владение навыками уборки помещений,
	- умение организовать рабочее место в соответствии с предстоящим видом деятельности;

Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий	- способность инициировать и поддерживать коммуникацию со взрослыми
	- способность обращаться за помощью
	- способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	-способность вести себя в соответствии с исполняемой социальной ролью
	-оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо-хорошо)
Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности	- адекватность соблюдения ритуалов школьного поведения поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
	- адекватность учебного поведения во взаимоотношениях с учителем, учащимися
Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	- умение обращаться за помощью и принимать помощь;
	-проявление доброжелательного отношения и сопереживания участникам взаимодействия
Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	-стремление к опрятному внешнему виду;
Развитие этических чувств, доброжелательности и	- проявление отрицательного отношения к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям,

эмоционально -нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	- наличие представлений о добре и зле, должном и недопустимом;
Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	- понимать важность бережного отношения к природе, своему здоровью и здоровью других людей;
Формирование готовности к самостоятельной жизни	- умение выполнять задания в соответствии с заданным алгоритмом под руководством учителя.

Предметными результатами изучения предмета «Ритмика» являются следующие знания и умения:

4 класс	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<ul style="list-style-type: none"> -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 	<ul style="list-style-type: none"> -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.

<p>музыкой;</p> <p>-ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;</p> <p>-передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;</p> <p>-передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;</p> <p>-повторять любой ритм, заданный учителем;</p> <p>- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).</p>	<p>-четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;</p> <p>-различать основные характерные движения некоторых народных танцев</p>
---	--

Базовые учебные действия, которыми смогут овладеть обучающиеся:

Личностные учебные действия	Коммуникативные учебные действия	Регулятивные учебные действия:	Познавательные учебные действия
-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;	Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с	Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с	К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание,

	людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	учетом выявленных недочетов.	элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).
--	--	------------------------------	---

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПО ПРОГРАММЕ «РИТМИКА»

1. Двигательные.

В процессе освоения курса обучающиеся 4 класса научатся:

- владеть основами базовых видов двигательных действий;
- развивать, разогреть, укреплять мышцы и связки;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласование движений всех звеньев тела) способности;
- управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;
- владеть комплексами упражнений для развития гибкости и подвижности мышц и связок, суставов;
- владеть простейшими элементами танца;
- владеть умением выразительно передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, придумывать варианты образных движений в играх;
- владеть техникой элементарной релаксации.

2. Социокультурные.

У детей будут сформированы и развиты:

- волевые и нравственные качества при подготовке публичных выступлений (концерты и праздники);
- представления о физической и эстетической культуре личности и приемах самоконтроля и самоанализа;
- лидерские качества;

- научатся управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения, быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

3. Учебно-познавательные.

Младшие школьники научатся:

- действовать по образцу и по аналогии при выполнении упражнений;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки);
- анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное и урочное время под руководством учителя и самостоятельно;
- оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности.

4. Компенсаторные.

В процессе занятий дети:

- разовьют умения в процессе двигательной активности выходить из затруднительного положения, вызванного психо - физическими нарушениями;
- освоят индивидуальные комплексы упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;
- научатся формировать положительные мотивации;
- научатся оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «РИТМИКА».

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

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

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.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве. Тренинг проводится в начале занятия, являясь организующим моментом. Эти упражнения включают гимнастическую ходьбу, легкий бег. Сюда входят упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, специальные упражнения для формирования рефлекса правильной осанки, исправления таких недостатков, как плоскостопие, косолапость, шаркающая походка т.д.

В этот раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации. 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 нём. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. помогают развивать ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков, координации движений. Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. В этот раздел входят упражнения для развития гибкости и подвижности рук, ног, тела. Большое внимание уделяется пластическому тренингу, который служат в качестве общего тренажа взамен резких тренирующих элементов и используется как метод релаксации и как одна из форм ЛФК.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. В программу включена игра на фортепиано, духовой гармонике, на деревянных ложках. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном и металлофоном. Задания на координацию движений рук проводятся после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки. Упражнения на ложках, с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук, что очень важно для коррекции моторики у детей с ДЦП с нарушениями 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.

Во время проведения **игр под музыку** перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения, например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. П. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

После того, как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок».

В 4 классе дети со сложными дефектами в развитии успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

Обучению детей с **танцам и пляскам** предшествует работа по привитию навыков чёткого 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. 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.

Задания этого раздела носят 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,

галопа, 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.

Ценностные ориентиры содержания курса «Ритмика».

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности. Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

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. 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

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 concentрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать 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.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, 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 вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные 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).

Упражнение 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 поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

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.

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. Диско-танцы: «Танец цветов», «Полька», «Вару-вару», «Стирка», «Полонез» Круговой галоп. Венгерская народная мелодия, Кадриль. Русская народная мелодия. Бульба. Белорусская народная мелодия Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра Грузинский танец «Лезгинка».

Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета «Ритмика».

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ уро ка	Тема урока	Дата проведения урока	Основные элементы	Коррекционная работа	Работа над основными понятиями
	<u>Танцевальные элементы (9 часов)</u>				
1.	Магическая точка.		Повороты на месте маленькими шажками; - вращение на одной ноге; - воздушный поворот. Двигательное упражнение «Ходьба с хлопками и легкий бег», Упражнение – игра «Назови диких (домашних) животных». Подвижная игра «Музыка зовет».	Развитие чувства ритма и пространственной ориентировки, координации движений, подвижности стопы. Закрепление представлений об окружающем мире.	
2.	Экзерсис. Лёгкие дробы.		Отстукивание ногами ритмический рисунок; - шаг на носок(правая нога), пятка(левая), носок(правая), пятка(левая) – поочерёдно ногами. Упражнение на темпоритм. Игра «Если нравится тебе то делай так»		
3.	Экзерсис. Повороты (крутки).		Повороты в право и в лево, мелкими шагами на носочках. Удерживание точки. Упражнение на внимание		

			(«Раздувайся пузырь»).		
			Игра «Море волнуется раз».		
4.	Экзерсис. Ковырялочка с притопом.		Поворот корпуса влево, правой ногой взмах от колена назад вправо; - выставление на носок - пятку; три притопа. Упражнение с хлопками. «Зеваки», Игра-миниатюра «Дружная семья».	Развитие памяти, правильной постановки корпуса, подвижности стопы.	«Ковырялочка с притопом».
5.	Экзерсис. Вербочка.		Небольшое приседание, сгибание в колене ноги, перевод назад (поочередно) Закидывание одной ноги за другую. Упражнение «В магазине зеркал», «Слушай бубен».	Развитие слухового внимания, переключаемости движений.	«Вербочка»
6.	Экзерсис. Моталочка.		Поочередное сгибание ног «моталочка», скольжение носком ноги по полу. Упражнение «Хлопай», Этюды «Соленый чай», «Смелый заяц», Игра «Музыкальная палочка».	Развитие голеностопного сустава, снятие напряжения, успокоение, развитие пантомимических способностей.	«Моталочка».
7.	Экзерсис. Гусиный шаг.		Полное глубокое приседание, приподнимание ног на полупальцы, скользящий шаг. Упражнение «Пружинки», Игра упражнение «Смотрим влево, смотрим вправо».	Укрепление мышц ног, развитие ритмичности движений, слухового внимания.	«Гусиный шаг».

8.	Экзерсис. Полуприсядка с открыванием ноги на ребро каблука.		Небольшой подскок, бросок ногой вперед - вправо не выше 45 , полное приседание, опускание вытянутой ноги на ребро каблука. Игра «Ромашка».	Развитие музыкального слуха, внимания.	«Полуприсядка»
9.	Экзерсис. Подсечка		Глубокое приседание на полупальцах, корпус отведен вперед, скольжение ногой по полу Описание полукруга, круга.	Развитие чувства темпа и ритма.	«Подсечка»
10.	Закрепление.				
<u>Танцевальная композиция «Приглашение» (2 часа)</u>					
11.	Экзерсис. Приглашение.		Поклон (м), реверанс (д), тройной притоп, подскок, боковой шаг, (парный танец), упражнения с малыми мячами. Игра « Ходим кругом».	Развивать правильную постановку корпуса, воспитывать внимательное отношение друг к другу.	Со-тэ» Прыжок на месте.
12.	Экзерсис. Приглашение		Легкий бег на носочках, повороты вокруг себя, смена парами; упражнения с мячами. Игра «Найди свою пару».	Исправление шаркающей походки, умение ориентироваться в пространстве.	
<u>«Инсценирование песни» (3 часа)</u>					
13.	Экзерсис. Инсценирование песни «Антошка».		Подскоки, колесо, присядка, гармошка. Упражнение со скакалками. Игра «Путаница».	Развитие эмоциональной сферы	Инсценирование
14.	Экзерсис.		Подскоки, присядка, гусиный шаг.	Создание	Инсценирование

	Инсценирование песни «Два веселых гуся».		Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Желуди и орехи».	условий для самовыражения детей, развитие чувства коллективизма.	ие
15.	Экзерсис. «Львенок и черепаха».		Лежа на полу сгибание и разгибание ног, кувырок через голову. Игра «Бездомный заяц».	Развитие творчества и фантазии детей.	
<u>Шуточный танец «Потеха» (3 часа)</u>					
16.	Экзерсис. Танец «Потеха».		1-я фигура - шутливая игра танцующих в паре, легкое приседание хлопков в ладоши, хлопки в паре: обе руки, (п) –(л). Игра «Запретное число».	Выражать в танце свои эмоции, воспитание чувства коллективизма.	
17.	Экзерсис. Танец «Потеха».		2-я фигура – подскоками кружение на месте в паре, подскоки по кругу. Игра «Музыка ведет».	Умение ориентироваться в пространстве, Внимательного отношения друг к другу.	«Потеха»
18.	Закрепление				
19.	Экзерсис. Разыграй сценку.		Улыбнись и, приветствуя друзей, помашаи рукой. Показать какой большой подарок ты принес для друзей. «Мы на рыбалке», «Собираем цветы», «Игра в снежки» и т.д.	Формирование способности к пониманию различных эмоциональных состояний на	

				основе восприятия невербальных стимулов (мимика, пластика и т.д.)	
20.	Экзерсис. Создаем характеры.		Повадки животных. Изображение движений медведя, лисы, зайца, кошки, лыжника, наездника и т.п. под музыку. Игра – упражнение «Назови диких и домашних животных».	Развитие имитационно-подражательных выразительных движений.	
<u>«Танец с цветами» (2 часа)</u>					
21.	Экзерсис. Танец с цветами.		Плавные махи руками, «звездочка», большой круг, «лодочка». Этюд «Ласка».	Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.	
22.	Экзерсис. Танец с цветами.		Поворот под рукой, «ручеек», «прочес», кружение в паре. Дыхательное упражнение «Веточка».	Передавать в движении характер изящной, грациозной музыки. Уметь реагировать на начало и конец музыки.	
<u>«Ритмические фантазии» (2 часа)</u>					

23.	Экзерсис. «Волшебный полет».		«Мы роботы», «Поглядим в иллюминатор», «Вокруг звезды». Игра «Лунатики». Релаксационное упражнение «Вселенная».	Развивать воображение, творческую активность. Расширять кругозор учащихся.	Иллюминатор
24.	Экзерсис. «Волшебный полет».		«Накачивание воздуха», «невесомость», «Отроки вселенной». Дыхательное упр. «Шапка для размышлений».	Расширять словарный запас детей. Умения контролировать движения.	Невесомость
25.	Играем и поем. Танец «Лавата».		Выполнение движений по кругу. Игра «Бабочки».	Развитие выразительности подражательных движений. Коррекция речи.	Лавата
26.	Закрепление.				
<u>Современные ритмы. «Танец кошечек» (3 часа)</u>					
27.	Экзерсис. Танец кошечек.		Построение в шахматном порядке, «легкая, кокетливая походка вперед», мелкий бег назад, «телевизор».	Устранение скованности, развитие плавности легкости движений.	
28.	Экзерсис. Танец кошечек.		Ритмичные движения, прыжки, легкий бег. Игра «Мультишки»	Умение действовать по представлению.	
29.	Экзерсис. Танец кошечек.		Выпады вправо, влево; верчение. Игра «Мультишки».	Развитие чувства ритма,	

				координации движения	
«Пластическая импровизация» (4 часа)					
30.	Экзерсис. Балалайка.		Имитация игры на балалайке; Выставление ноги на каблук; «Каблучки». Игра «Свободный музыкальный ансамбль».	Развитие умения выполнять совместные действия, импровизировать на основе музыки.	«Каблучки»
31.	Экзерсис. Балалайка.		Вращение в паре под рукой, «молоточки», движения с балалайкой. Игра «Будь внимателен!»	Развитие ориентировки в собственном теле, пространственной организации движений.	«Молоточки».
32.	Экзерсис. Балалайка.		Переплетение «косичкой», прыжки друг к другу, под рукой поворот. Пластический этюд «Веселый дождик».	Развитие основных видов движений.	«Косичка».
33.	Экзерсис. Балалайка.		Русский поклон, «моталочка». Игра «Ох, ух, ах, их».	Развитие точности, координации, плавности, переключения движений.	«моталочка».
34.	ИТОГОВОЕ ПОВТОРЕНИЕ.				

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В целях повышения эффективности работы по данной программе подобран, систематизирован и апробирован практический материал в методических разработках.

«Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1 – 4 классы», под редакцией В.В.Воронковой – М.: Просвещение, 2008 г.

Для реализации данной программы необходимы:

- наличие танцевального класса;
- музыкальный центр;
- компьютер;
- инвентарь (мячи, ленты, флажки, платочки, музыкальные инструменты).
- фонотека.
- наглядные демонстрационные пособия;
- Чешки для занятия у каждого ребенка свои.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бондаренко Л.А. Методика хореографической работы в школе. – К.: Музыкальная Украина, 1985 г.
2. Бондаренко Л.А. Ритмика и танец. – К.: 1989.3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – СПб.: 2000 г.
3. Касицина М.А., Бородин И.Г. Коррекционная ритмика. – М.: ГНОМ и Д, 2007 г.
4. Ф Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007 г.
5. Ф Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007 г.
6. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2007 г.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, ВЛАДОС, 1995 г.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru

