

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Лужская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

«Рассмотрена» на заседании педагогического совета от 30 августа 2023 года протокол № 1	«Согласована» с заместителем директора по УР 31 августа 2023 г.	«Утверждена» приказом от 31 августа 2023 года № 391
--	--	--

Рабочая программа
по коррекционному курсу
Ритмика
(1-4 класс)

Разработчик программы:
МО учителей физической культуры
ГБОУ ЛО «Лужская школа-интернат»
Срок реализации рабочей программы: 1 г.
Срок реализации: 4 года

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Ритмика» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Лужская школа-интернат».

Общая характеристика предмета

Предмет ритмика для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития средствами музыкально-ритмической деятельности.

Средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, 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 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 умение 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 детей с умственной отсталостью наблюдаются нарушения 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.

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).

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

Задачи образовательные:

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, 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, гимнастических и танцевальных упражнений.

Задачи воспитательные:

- 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;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Задачи коррекционно-развивающие:

- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти.

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.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область учебного плана ГБОУ «Лужская школа-интернат».

В соответствии с учебным планом школы на предмет «Ритмика» отводится:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 класс	1	33
2 класс	1	34
3 класс	1	34
4 класс	1	34

Планируемые результаты

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя.

Достаточный уровень:

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

Личностные результаты:

- Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
- Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
- Принимать участие в творческой жизни коллектива.

Содержание

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.

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

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

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*).

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, 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.

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 поясе. 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).

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.

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. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

- 1.1. Правильное исходное положение.
- 1.2. Ходьба и бег по ориентирам.
- 1.3. Построение и перестроение.
- 1.4. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.

- 2.1. Общеразвивающие упражнения.
- 2.2. Упражнения на координацию движений.
- 2.3. Упражнения на расслабление мышц.

Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

- 3.1. Упражнения для кистей рук.
- 3.2. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах.
- 3.3. Игра на музыкальных (детских) инструментах.

Раздел 4. Музыкальные игры.

- 4.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.
- 4.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкр. образов).
- 4.3. Музыкальные игры с предметами.
- 4.4. Игры с пением или речевым сопровождением.

Раздел 5. Танцевальные упражнения.

- 5.1. Знакомство с танцевальными движениями.
- 5.2. Разучивание детских танцев.

Тематическое планирование предмета «Ритмика»

1 класс

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов
Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве (7 часов)		
1	Исходное положение.	1
2	Бег, с подниманием колен по кругу	1
3-4	Перестроение из круга	2
5-6	Ориентировка в пространстве в круг, из круга, на месте.	2
7	Движение в определенном направлении.	1
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения (6 часов)		
8	Упражнения по инструкции	1
9-10	Движения руками без предметов и с предметами.	2
11	Движения корпуса с использованием предметов.	1
12-13	Элементы гимнастических упражнений	2
Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (6 часов)		
14	Движения под музыку	1
15-16	Ритмические упражнения	2
17	Движение с маракасами	1
18	Упражнения с барабанными палочками	1
19	Движение с бубнами	1
Раздел 4. Музыкальные игры (8 часов)		
20-21	Музыкальные игры с изменением темпа и характера	2
22-23	Ритмические музыкальные игры	2
24-25	Образные музыкальные игры	2
26-27	Речевые музыкальные игры	2
Раздел 5. Танцевальные упражнения (6 часов)		
28	Хороводный шаг	1
29	Шаг на всей ступне	1
30-31	Движения с предметами	2
32	Притопы	1
33	Движение ноги с носка на пятку	1
ИТОГО		33 часа

2 класс

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов
Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве (5 часов)		
1	Исходное положение	1
2	Построение в колонны по двое.	1
3	Перестроения из одного круга в два.	1
4	Ориентировка в пространстве вперед-назад.	1
5	Движение в определенном направлении.	1
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения (4 часов)		
6	Общеразвивающие упражнения.	1
7	Упражнения на координацию движений.	1
8	Упражнения на расслабление мышц плеча, кистей, пальцев рук.	1
9	Упражнения на выработку осанки.	1
Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (5 часов)		
10-11	Упражнение для кистей рук.	2
12	Упражнение с барабанными палочками.	1
13	Упражнения с колокольчиками	1
14	Упражнения с шумовыми инструментами	1
Раздел 4. Музыкальные игры (7 часов)		
15	Логоритмические игры.	1
16	Передача в движении чередования музыкальных фраз.	1
17	Передача игровых характеров.	1
18-19	Имитация музыкальных образов.	2
20-21	Игры с ускорением.	2
Раздел 5. Танцевальные упражнения (13 часов)		
22	Шаг на носках по кругу	1
23	Повторение элементов русской пляски, движение парами по кругу	1
24	Дружные двойки. Шаг польки.	1
25	Широкий бег по кругу.	1
26	Боковой галоп.	1
27	Элементы русской пляски: приставные шаги с полуприседанием.	1
28	Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте.	1
29	Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1
30	Элементы украинской народной пляски	1
31	Элементы чешской пляски. Пружинка.	1
32	Танец с хлопками.	1
33	Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку.	1
34	Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка с продвижением.	1
ИТОГО		34 часа

3 класс

№	Тема	Кол-во часов
Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве (5 часов)		
1	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией.	1
2-3	Построение в колонны по трое.	2
4-5	Перестроения из одного круга в два, три.	2
2. Ритмико-гимнастические упражнения (10 часов)		
6	Общеразвивающие упражнения.	1
7-8	Гимнастические упражнения в коммуникативных играх	2
9-10	Упражнения на координацию движений с предметами.	2
11	Упражнения на сложную координацию движений с предметами.	1
12	Упражнения на расслабление мышц	1
13	Упражнения на координацию движений.	1
14	Упражнения на выработку осанки.	1
15	Упражнения под музыку с постепенным ускорением.	1
Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (3 часов)		
16	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	1
17	Исполнение различных ритмов на барабанах и бубне.	1
18	Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино.	1
Раздел 4. Музыкальные игры (5 часов)		
19	Передача в движении частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	1
20	Инсценирование песен, с передачей игровых характеров.	1
21	Придумывание вариантов к играм и пляскам.	1
22	Действия с воображаемыми предметами.	1
23	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1
Раздел 5. Танцевальные упражнения (11 часов)		
24	Повторение элементов русской пляски, движения парами.	1
25	Шаг на носках, шаг польки.	1
26	Дружные тройки. Полька.	1
27	Широкий, высокий бег.	1
28	Сильные поскоки, боковой галоп.	1
29	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседания с выставлением ноги на пятку.	1
30	Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	1
31	Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1
32	Движения парами: шаг польки.	1
33	Пляска мальчиков «Чеботуха» Русская народная мелодия.	1
34	Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия.	1
ИТОГО		34 часа

4 класс

№	Тема	Кол-во часов
Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве (8 часов)		
1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1
2	Построение в шахматном порядке.	1
3	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1
4	Перестроение из кругов в «звездочки».	1
5	Перестроение из кругов в «карусели».	1
6	Соблюдение дистанции с использованием предметов.	1
7-8	Сложные упражнения с предметами.	2
2. Ритмико-гимнастические упражнения (4 часа)		
9	Общеразвивающие упражнения	1
10	Упражнения на расслабление мышц	1
11	Упражнения на выработку осанки.	1
12	Упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1
Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (3 часа)		
13	Упражнение с барабанными палочками.	1
14	Упражнения с бубнами	1
15	Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино.	1
Раздел 4. Музыкальные игры (6 часов)		
16	Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.	1
17	Придумывание и разучивание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений.	1
18	Игры с пением, речевым сопровождением.	1
19	Составление несложных музыкальных композиций.	1
20	Вокально-ритмические игры	1
21	Инсценировка музыкальных сказок, песен.	1
Раздел 5. Танцевальные упражнения (13 часов)		
22-23	Упражнения на различение элементов народных танцев.	2
24	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1
25	Пружинящий бег.	1
26	Поскоки с продвижением назад (спиной).	1
27	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1
28	Разучивание русского хоровода.	1
29	Кадриль. Русская народная мелодия.	1
30	Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.	1
31	Бульба. Белорусская народная мелодия.	1
32	Парная пляска. Чешская народная мелодия.	1
33	Узбекский танец. Музыка Р.Глиэра.	1
34	Грузинский танец «Лезгинка».	1
ИТОГО		34 часа