

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Сланцевская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные
программы»
(ГБОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»)

ОДОБРЕНА
МО школы
пр.№ 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Распоряжением директора ГБОУ ЛО «Сланцевская
школа-интернат»
от 01.09.2023 г. № 51

**Рабочая программа общего образования
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
коррекционного курса
«Ритмика»
вариант 1**

1 доп. - 9 класс

Разработана Лапошко М.В.
учитель

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы общего образования, составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1)), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»

Коррекционный курс «Ритмика» является одним из обязательных компонентов физического воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Курс «Ритмика» представляет собой систему физических упражнений, основанных на связи движений с музыкой.

Одной из особенностей психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) выступает снижение двигательной активности, своеобразие физического развития (нарушение координации, точности, плавности, объема движений, зрительно-моторной координации и др.), в том числе трудности формирования двигательных навыков. Для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) младшего школьного возраста характерны затруднения: в овладении зрительными пространственными представлениями, при зрительной ориентировке в микро и макропространстве, в словесном обозначении пространственных отношений; в формировании представлений о форме, величине, удаленности, пространственном местоположении предметов, глубине пространства, формировании и опознании четких, точных, целостных, детализированных, дифференцированных зрительных образов объектов; в снижении качества восприятия окружающих предметов и людей, правильном и качественном выполнении двигательных действий по подражанию.

Занятия ритмикой направлены на развитие двигательной сферы, коррекцию двигательных нарушений, совершенствование основных двигательных качеств и

устранение недостатков физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Ритмические занятия позволяют обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) осознать значимость ритмичных движений, как для жизнедеятельности человека, так и для своего дальнейшего развития. Человек, обладающий чувством ритма, лучше понимает и усваивает ритмические характеристики движений, которые являются важным компонентом координации движений и условием овладения многими видами двигательной активности. Занятия ритмикой способствуют повышению работоспособности организма, коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития, формированию умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий во времени и пространстве, управлять темпом движений и подчинять свои движения музыке, придают движениям целесообразность, стройность и уверенность.

На занятиях ритмикой обучающиеся знакомятся с разнообразными двигательными действиями. К основным видам деятельности на занятиях ритмикой относятся: ритмическая ходьба с различными движениями рук и туловища, проговаривание речевок, стихотворений и др.; ходьба в различном темпе, общеразвивающие упражнения (с предметами и без них), выполняемые под счет учителя; музыкально-ритмические и подвижные игры.

Ритмико-танцевальная деятельность сложна и многообразна. Состояние здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обуславливает выбор методов, форм и видов музыкально-танцевальной деятельности, определяет необходимость использования ритмических движений и игр в качестве корректирующих средств. На коррекционных занятиях ритмикой обязательно используются подгрупповая и индивидуальная формы работы.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»

Целью изучения коррекционного курса «Ритмика» является развитие у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) мотивации к здоровьесберегающему поведению и здоровому образу жизни

посредством освоения основ содержания оздоровительных упражнений, танцевальных элементов; овладение умениями сохранять и совершенствовать своё телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью; содействие самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи обучения:

- Формирование знаний об оздоровительных упражнениях, истории танцев.
- Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных элементов танца и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.
- Развитие и совершенствование музыкально-двигательных навыков и умений (танцев), способствующих коррекции физических отклонений.
- Формирование практических умений, необходимых в организации и выполнении самостоятельных танцевальных движений.
- Развитие навыков зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;
- Развитие навыков пространственной ориентировки;
- Развитие эмоционально-волевой сферы, когнитивных способностей, коммуникативных навыков, самостоятельности.
- Воспитание позитивного эмоционально-ценностного отношения к миру музыки и движений.

МЕСТО КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение коррекционного курса «Ритмика» отводятся часы внеурочной деятельности учебного плана, входящие в коррекционно-развивающую область. При реализации адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) коррекционный курс «Ритмика» изучается в 1 доп. - 9 классах. Время, отводимое на проведение одного коррекционного занятия, составляет 40 минут.

СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»

1 КЛАСС

Теоретические сведения

Занятия ритмикой в жизни человека. Тело человека и его двигательные возможности. Ритмические упражнения в жизнедеятельности человека, в том числе в учебной деятельности обучающегося. Музыка и движение. Красота движения и музыкально-ритмическая деятельность. Упражнения в музыкально-ритмической деятельности. Танцевальные движения и танцы. Движение и речь. Ритмика и зрение. Ритмика и слух.

Специальные ритмические упражнения.

Движения. Ритмичная ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища, проговариванием стихов, пословиц без музыкального сопровождения. Ритмичные движения на счет (четный, нечетный) с паузой. Ритмичные хлопки в ладоши. Ходьба в различном темпе. Ритмичное изменение положения рук. Ритмичные координированные движения рук и ног.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Движение. Характер движения. Движения под пение. Движение под музыку. Движение в соответствии с частью музыкального произведения. Ходьба с движениями рук на акцент в музыке. Ходьба с выполнением поворотов, остановок на акцент в музыке. Ходьба в соответствии с характером и ритмом музыки. Передача движением звучания музыки. Смена направления движения с началом музыкальной фразы. Формирование пластичности движений, умений управлять темпом движений. Преодоление трудностей развития движений. Развитие выразительности движений и самовыражения.

Упражнения ритмической гимнастики.

Упражнения ритмической гимнастикой. Формирование ритмичности движений. Содержание и амплитуда движения. Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на зрительную пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию.

Ритмико-гимнастические упражнения состоят из простых гимнастических упражнений (для рук, ног, головы, плеч, туловища) для выработки и исправления осанки, для развития координации движений под музыку:

- подъем на носки;
- маятник (покачивание с ноги на ногу, перенос тяжести тела с одной ноги на другую);
- подъем ноги перед собой, поочередно;
- полуприседание и полное приседание;
- наклоны корпуса в стороны, вперед и назад;
- наклоны, повороты головы;
- круговые движения плечами;
- движения кистей рук (кошка выпускает когти), вращение;
- твердые и мягкие руки (мельница, снежинка, поглаживания);
- ритмические хлопки и притопы;
- выставление ноги на носок и пятку;
- пружинки, мячик, паровозик;
- изобразительные движения (колом дрова, боксируем и др.)

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступней ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок. Полуприседание. Выставление ноги на пятку, носок. Преодоление трудностей развития двигательных действий. Развитие координации двигательных действий.

Элементы танцев.

Точность движения. Выставление ноги на пятку и носок. Шаг с притопом на месте. Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг. Музыкально-двигательный образ. Преодоление трудностей развития движений, развитие связи движений с музыкой.

Танцы.

Красота движения. Танец. Хоровод. Хлопки. Красивые, изящные движения. Виды танцев. Весёлые, грустные мелодии. Народные мелодии. Развитие двигательной активности, координации движений, умения управлять темпом движения.

Музыкально-ритмические игры.

Музыкально-ритмические игры, игры по ориентировке в пространстве («Зайцы и медведь», «Золотые ворота», «Мыши и мышеловка». «Музыкальный мяч» и др.).

Коммуникативные танцы-игры. Корректирующие игры. Упражнения-игры на имитацию движений: качать куклу, зайцы на лужайке, ходьба медведя, лиса крадется, мышка бежит, лягушка прыгает, лошадка скачет, паровозик стучит колесами, муха жужжит, снежинки летят на землю.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ I ЧЕТВЕРТЬ

СОДЕРЖАНИЕ			
№	Тема занятия	Тип занятия	Количество занятий
1	Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Приветствие. Ходьба имитационная	Комб.	1
2	Разучивание разминки. Упражнения на развитие координации. Перестроение для танцев.	Комб.	1
3	Движение рук в разных направлениях. Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков	Комб.	1
4	Позиции рук. Основные правила. Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	Комб.	1
5	Отведение стопы наружу и приведение внутрь Поскоки с ноги на ногу, в парах	Комб.	1
6	Перестроение в круг из шеренги Перестроение в круг, из круга, из цепочки	Комб.	1
7	Ходьба и бег с высоким подниманием колен Перекрестные движения рук	Комб.	1
8	Обобщающий урок	Обобщ.	1

II ЧЕТВЕРТЬ

СОДЕРЖАНИЕ			
№	Тема занятия	Тип занятия	Количество занятий
1	Прыжки на двух ногах Одновременные движения рук и ног.	Комб.	1
2	Отведение и приведение одной руки и обеих Бег и ходьба с высоким подниманием колен	Комб.	1
3	Комплекс ОРУ Отведение и приведение одной руки и обеих	Комб.	1
4	Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: ветер-ветерок.	Комб.	1
5	Перестроение в круг из шеренги. Приседание с опорой.	Комб.	1

6	Свободно передвигаться по залу. Перестраиваться в круг по муз.сигналу.		1
7	Маховые движения рук (качание рук) Бодрый, спокойный шаг.	Комб.	1
8	Обобщающий урок по теме	Обобщ..	1

III ЧЕТВЕРТЬ

СОДЕРЖАНИЕ			
№	Тема занятия	Тип занятия	Количество занятий
1	Ходьба свободным шагом. Наклоны, повороты туловища вправо, влево	Комб.	1
2	Жесты с открытой ладонью. Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением	Комб.	1
3	Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад Ходьба и Комплекс ОРУ под музыку.	Комб.	1
4	Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: ветер-ветерок	Комб.	1
5	Свободно передвигаться по залу. Перестраиваться в круг. Строиться в шеренгу по муз.сигналу.	Комб.	1
6	Элементы русской пляски: притопы одной ногой. ОРУ.	Комб.	1
7	Элементы русской пляски: притоптывающий шаг. Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку;	Комб.	1
8	Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку.	Комб.	1
9	Комплекс ОРУ. Игра на шумовых инструментах – ложки, бубенцы.	Комб.	1
10	Обобщающий урок по теме Повторение.	Обобщ.	1

IV ЧЕТВЕРТЬ

СОДЕРЖАНИЕ			
№	Тема занятия	Тип занятия	Количество занятий
1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад Игра «Стульчик».	Комб.	1
2	Движения парами: бег, ходьба Комплекс ОРУ с флажками, без предметов.	Комб.	1
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки Ориентировка в направлении движений	Комб.	1
4	Боковой галоп-движение парами Выполнение простых движений с предметами	Комб.	1
5	Повторение разминки. Упражнение на развитие координации.	Комб.	1
6	Ходьба и бег с высоким подниманием колен Игра «Стульчик»	Комб.	1
7	Комплекс ОРУ. Игра на шумовых инструментах – ложки, бубенцы.	Комб.	1
8	Обобщение и повторение пройденного материала	Обобщ..	1

2 КЛАСС

Ритмика (теоретические сведения).

Музыкальная речь. Построение (форма) музыкального произведения, количество составляющих его частей, их характер. Теоретический материал, включающий и раскрывающий основные понятия курса, что необходимо для более успешного овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) двигательной основой изучаемых танцевально-ритмических упражнений, а также для повышения заинтересованности музыкой в целом и приобщения данной категории детей к занятиям ритмикой.

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши: на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками); на счет 1, 3 (на счет 3 с двумя хлопками);

Ходьба с проговариванием слов и хлопками.

Выполнение движений на нечетный счет, на четный – пауза.

Выполнение движений на четный счет, на нечетный – пауза.

Поочередное выполнение хлопков в ладоши обучающимися и педагогом.

Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.

Ритмическая ходьба как один из наиболее простых и доступных видов движений, которая выполняется с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями для рук и туловища, с музыкальным сопровождением и без него, что позволяет развивать не только чувство ритма слепых обучающихся, но и положительно влиять на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

Упражнения на связь движений с музыкой -.

Движение в соответствии с характером музыкального произведения.

Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки.

Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке.

Выполнение движений соответственно части музыкального произведения.

Передача движением звучания музыки в различном регистре (звуки высокие, низкие, средние).

Выполнение упражнений этого раздела изначально предполагает использование определенного музыкального сопровождения, которое необходимо в процессе совершенствования или разучивания разнообразных движений, когда происходит формирование технических навыков их выполнения. Основными из них являются умения начинать двигаться с началом музыки, придавая движению необходимую двигательную выразительность, а также заканчивать движение точно с окончанием музыкального сопровождения.

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. *Общеразвивающие и специальные упражнения.* Упражнения на зрительную пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию.

Упражнения с предметами (короткой скакалкой, погремушками, озвученными браслетами) и без предметов.

Занятия ритмической гимнастикой связаны с функциональными возможностями организма обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), поэтому в их содержание, преимущественно, включаются общеразвивающие упражнения и специальные упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений и развитие физических качеств, развитие навыков пространственной ориентировки и зрительно-моторной координации, а также устранение недостатков физического развития в целом данной категории детей.

Подготовительные упражнения к танцам. Упражнения для ступни ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок. Позиция 1-я, 2-я, 3-я.

Основная задача этого раздела – дать обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) необходимые двигательные навыки, применяемые при обучении танцам, а также обратить их внимание на осознанное выполнение тех или иных движений. Перед обучением танцевальному элементу предлагается выполнить ряд определенных подготовительных упражнений, выбор которых зависит от сложности изучаемого движения и уровня двигательной подготовленности детей.

Элементы танцев.

Галоп. Шаг с притопом на месте.

Выполнение элементов танцев помогает слабовидящим обучающимся овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально-двигательных образов.

Танцы.

Красота движения. Веселый танец. Круговой галоп. Пляски с притопами.

Использование танцев на занятиях по ритмике способствует развитию эстетического вкуса слабовидящих обучающихся, стремления к красивым и выразительным движениям, заинтересованности к танцевальной деятельности в целом.

Музыкально-ритмические и речевые игры.

Подвижные игры.

Музыкально-ритмические игры.

Данный вид игр направлен на развитие чувства ритма, восприятия музыки, речевой активности, умения взаимодействовать друг с другом, а также на формирование волевых качеств обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I ЧЕТВЕРТЬ

СОДЕРЖАНИЕ			
№	Тема занятия	Тип занятия	Количество занятий
1	Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Приветствие. Ходьба имитационная	Комб.	1
2	Разучивание разминки. Упражнения на развитие координации. Перестроение для танцев.	Комб.	1
3	Движение рук в разных направлениях. Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков	Комб.	1
4	Позиции рук. Основные правила. Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	Комб.	1
5	Отведение стопы наружу и приведение внутрь Поскоки с ноги на ногу, в парах	Комб.	1
6	Перестроение в круг из шеренги Перестроение в круг, из круга, из цепочки	Комб.	1
7	Ходьба и бег с высоким подниманием колен Перекрестные движения рук	Комб.	1
8	Обобщающий урок	Обобщ.	1

II ЧЕТВЕРТЬ

СОДЕРЖАНИЕ			
№	Тема занятия	Тип занятия	Количество занятий
1	Прыжки на двух ногах Одновременные движения рук и ног.	Комб.	1
2	Отведение и приведение одной руки и обеих Бег и ходьба с высоким подниманием колен	Комб.	1
3	Комплекс ОРУ Отведение и приведение одной руки и обеих	Комб.	1
4	Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: ветер-ветерок.	Комб.	1
5	Перестроение в круг из шеренги. Приседание с опорой.	Комб.	1
6	Свободно передвигаться по залу. Перестраиваться в круг по муз.сигналу.		1
7	Маховые движения рук (качание рук) Бодрый, спокойный шаг.	Комб.	1
8	Обобщающий урок по теме	Обобщ..	1

III ЧЕТВЕРТЬ

СОДЕРЖАНИЕ			
№	Тема занятия	Тип занятия	Количество занятий
1	Ходьба свободным шагом. Наклоны, повороты туловища вправо, влево	Комб.	1
2	Жесты с открытой ладонью. Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением	Комб.	1
3	Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад Ходьба и Комплекс ОРУ под музыку.	Комб.	1
4	Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: ветер-ветерок	Комб.	1
5	Свободно передвигаться по залу. Перестраиваться в круг. Строиться в шеренгу по муз.сигналу.	Комб.	1
6	Элементы русской пляски: притопы одой ногой. ОРУ.	Комб.	1
7	Элементы русской пляски: притоптывающий шаг. Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку;	Комб.	1
8	Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку.	Комб.	1
9	Комплекс ОРУ. Игра на шумовых инструментах – ложки, бубенцы.	Комб.	1
10	Обобщающий урок по теме Повторение.	Обобщ.	1

IV ЧЕТВЕРТЬ

СОДЕРЖАНИЕ			
№	Тема занятия	Тип занятия	Количество занятий
1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад Игра «Стульчик».	Комб.	1

2	Движения парами: бег, ходьба Комплекс ОРУ с флажками, без предметов.	Комб.	1
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки Ориентировка в направлении движений	Комб.	1
4	Боковой галоп-движение парами Выполнение простых движений с предметами	Комб.	1
5	Повторение разминки. Упражнение на развитие координации.	Комб.	1
6	Ходьба и бег с высоким подниманием колен Игра «Стульчик»	Комб.	1
7	Комплекс ОРУ. Игра на шумовых инструментах – ложки, бубенцы.	Комб.	1
8	Обобщение и повторение пройденного материала	Обобщ..	1

3 КЛАСС

Ритмика (теоретические сведения).

Музыкальная речь. Понятие о фразе и предложении в музыке. Характер музыки. Темп движения и музыка. Знакомство с длительностями: восьмые, четвертые, половинные и целые ноты. (Выполнение элементов танцев помогает слабовидящим обучающимся овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально-двигательных образов).

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно).

Постепенное и быстрое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и выполнение общеразвивающих упражнений.

Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два.

Упражнениями с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.

Выполнение движений на счет 1, 2; на счет 3, 4 – пауза и наоборот.

Ходьба на счет 1, 2, 3 без хлопков, на счет 4 с хлопками.

(Ритмическая ходьба как один из наиболее простых и доступных видов движений, которая выполняется с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями для рук и туловища, с музыкальным сопровождением и без него, что позволяет развивать не только чувство ритма слабовидящих обучающихся, но и положительно влиять на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма).

Упражнения на связь движений с музыкой.

Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами). Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке.

Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.

(Выполнение упражнений этого раздела изначально предполагает использование определенного музыкального сопровождения, которое необходимо в процессе совершенствования или разучивания разнообразных движений, когда происходит формирование технических навыков их выполнения. Основными из них являются умения начинать двигаться с началом музыки, придавая движению необходимую двигательную выразительность, а также заканчивать движение точно с окончанием музыкального сопровождения).

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на зрительную пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию. Упражнения с предметами (короткой скакалкой, мешочками, флажками, большим мячом, гимнастической палкой) и без предметов.

Занятия ритмической гимнастикой связаны с функциональными возможностями организма слабовидящих обучающихся, поэтому в их содержание преимущественно включаются общеразвивающие упражнения и специальные упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений и развитие физических качеств, навыков пространственной ориентировки и зрительно-моторной координации, а также устранение недостатков физического развития в целом данной категории обучающихся.

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступни ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на пятку и носок. Полуприседания в 1-й, 2-й, 3-й позициях. Выдвижение и возвращение ноги из 3й позиции в сторону. Прыжки в 1-й позиции. Повторные 3 притопа. Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.

Основная задача этого раздела – дать обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) необходимые двигательные навыки,

применяемые при обучении танцам, а также обратить их внимание на осознанное выполнение тех или иных движений. Перед обучением танцевальному элементу предлагается выполнить ряд определенных подготовительных упражнений, выбор которых зависит от сложности изучаемого движения и уровня двигательной подготовленности детей.

Элементы танцев.

Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг. Тройной шаг. Движение в ритме галопа и польки по кругу.

Выполнение элементов танцев помогает обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально-двигательных образов.

Танцы.

Красота движения. Хороводы. Парный танец. Веселый танец. Пляски с притопами.

Использование танцев на занятиях по ритмике способствует развитию эстетического вкуса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), стремления к красивым и выразительным движениям, заинтересованности к танцевальной деятельности в целом.

Музыкально-ритмические и речевые игры.

Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры.

Данный вид игр направлен на развитие чувства ритма, восприятия музыки, речевой активности, умения взаимодействовать друг с другом, а также на формирование волевых качеств обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I ЧЕТВЕРТЬ

СОДЕРЖАНИЕ			
№	Тема занятия	Тип занятия	Количество занятий
1	Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Ходьба имитационная	Комб.	1
2	Разучивание разминки. Упражнения на развитие координации.	Комб.	1
3	Движение рук в разных направлениях. Отстукивание простых ритмических рисунков	Комб.	1
4	Позиции рук. Основные правила. Позиции ног. Основные правила.	Комб.	1
5	Танцевальные движения. Поскоки с ноги на ногу, в парах	Комб.	1
6	Перестроение в круг из шеренги Перестроение в круг, из круга, из цепочки	Комб.	1
7	Ходьба и бег с высоким подниманием колен Перекрестные движения рук	Комб.	1
8	Обобщающий урок	Обобщ.	1

II ЧЕТВЕРТЬ

СОДЕРЖАНИЕ			
№	Тема занятия	Тип занятия	Количество занятий
1	Подпрыгивание на двух ногах Одновременные движения рук.	Комб.	1
2	Отведение и приведение одной руки и обеих Бег и ходьба.	Комб.	1
3	Ходьба в колонне с заданной дистанцией. Отведение и приведение одной руки и обеих	Комб.	1
4	Одновременные движения рук Прямой галоп. «Всадники»	Комб.	1
5	Перестроение в круг из шеренги . Приседание с опорой.	Комб.	1
6	Свободно передвигаться по залу Строиться в шеренгу по сигналу.	Комб.	1
7	Маховые движения рук (качание рук) Бодрый, спокойный шаг.	Комб.	1
8	Обобщающий урок по теме	Обобщ..	1

III ЧЕТВЕРТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

№	Тема занятия	Тип занятия	Количество занятий
1	Ходьба свободным шагом. Наклоны, повороты туловища вправо, влево	Комб.	1
2	Жесты с открытой ладонью. Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением	Комб.	1
3	Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад Ходьба и бег с вперед и оттягиванием носка.	Комб.	1
4	Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: ветер-ветерок	Комб.	1
5	Свободно передвигаться по залу. Перестраиваться в круг. Строиться в шеренгу по муз.сигналу.	Комб.	1
6	Элементы русской пляски: притопы одной ногой. ОРУ.	Комб.	1
7	Элементы русской пляски: притоптывающий шаг. Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку;	Комб.	1
8	Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку.	Комб.	1
9	Комплекс ОРУ. Игра на шумовых инструментах – ложки, бубенцы.	Комб.	1
10	Обобщающий урок по теме Повторение.	Обобщ.	1

IV ЧЕТВЕРТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

№	Тема занятия	Тип занятия	Количество занятий
1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад Игра «Стульчик».	Комб.	1
2	Движения парами: бег, ходьба Комплекс ОРУ с флажками, без предметов.	Комб.	1
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки Ориентировка в направлении движений	Комб.	1
4	Боковой галоп-движение парами Выполнение простых движений с предметами	Комб.	1
5	Повторение разминки. Упражнение на развитие координации.	Комб.	1
6	Ходьба и бег с высоким подниманием колен Игра «Стульчик»	Комб.	1
7	Комплекс ОРУ. Игра на шумовых инструментах – ложки, бубенцы.	Комб.	1
8	Обобщение и повторение пройденного материала	Обобщ..	1

4 КЛАСС

Ритмика (теоретические сведения).

Характер музыки. Понятие о ритме движения и музыки. Ритмический рисунок. Темп движения и музыка. Продолжение знакомства с длительностями: восьмые, четвертые, половинные и целые ноты.

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно). Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Ритмическая ходьба с акцентом на счет 1, на счет 2,3. Ходьба с хлопками в ладоши на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками). Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы с изменением задания. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счетов). Прохлопывание размеров 2/4, 3/4, 4/4, выполнение хлопков на каждую четверть, на каждую первую четверть.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Постепенное и резкое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и в процессе выполнения общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами). Передача ритмического рисунка музыкального произведения при помощи движений рук или хлопков в процессе ходьбы. Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке. Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах.

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию. Упражнения с предметами (большим озвученным мячом, обручем, лентой) и без предметов. Выполнение простых ассиметричных движений рук (одну руку

вперед, другую в сторону; одну руку в сторону, другую на пояс и др.). Наклоны туловища вперед в сочетании с движениями рук. Наклоны назад, руки на пояс, в стороны, к плечам.

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступней ног. Выполнение движений у станка по заданию педагога. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на пятку и носок. Полуприседания в различных позициях. Выдвижение и возвращение ноги из 3-й позиции вперед, в сторону, назад. Прыжки в 1-й, 2-й позициях. Повторные три притопа. Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.

Элементы танцев.

Повторение хороводного шага. Продолжение разучивания тройного шага. Движение в ритме галопа и польки по кругу.

Танцы.

Хороводы. Пляски с притопами. Разучивание ритмического танца «Макарена» и танца «Полька-топотушка». Разучивание танцев по выбору педагога.

Музыкально-ритмические и речевые игры.

Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
I ЧЕТВЕРТЬ

СОДЕРЖАНИЕ			
№	Тема занятия	Тип занятия	Количество занятий
1	Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Ходьба имитационная	Комб.	1
2	Разучивание разминки. Упражнения на развитие координации.	Комб.	1
3	Движение рук в разных направлениях. Отстукивание простых ритмических рисунков	Комб.	1
4	Позиции рук. Основные правила. Позиции ног. Основные правила.	Комб.	1
5	Танцевальные движения. Поскоки с ноги на ногу, в парах	Комб.	1

6	Перестроение в круг из шеренги Перестроение в круг, из круга, из цепочки	Комб.	1
7	Ходьба и бег с высоким подниманием колен Перекрестные движения рук	Комб.	1
8	Обобщающий урок	Обобщ.	1

II ЧЕТВЕРТЬ

СОДЕРЖАНИЕ			
№	Тема занятия	Тип занятия	Количество занятий
1	Подпрыгивание на двух ногах Одновременные движения рук.	Комб.	1
2	Отведение и приведение одной руки и обеих Бег и ходьба.	Комб.	1
3	Ходьба в колонне с заданной дистанцией. Отведение и приведение одной руки и обеих	Комб.	1
4	Одновременные движения рук Прямой галоп. «Всадники»	Комб.	1
5	Перестроение в круг из шеренги . Приседание с опорой.	Комб.	1
6	Свободно передвигаться по залу Строиться в шеренгу по сигналу.	Комб.	1
7	Маховые движения рук (качание рук) Бодрый, спокойный шаг.	Комб.	1
8	Обобщающий урок по теме	Обобщ..	1

III ЧЕТВЕРТЬ

СОДЕРЖАНИЕ			
№	Тема занятия	Тип занятия	Количество занятий
1	Ходьба свободным шагом. Наклоны, повороты туловища вправо, влево	Комб.	1
2	Жесты с открытой ладонью. Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением	Комб.	1
3	Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад Ходьба и бег с вперед и оттягиванием носка.	Комб.	1
4	Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: ветер-ветерок	Комб.	1
5	Свободно передвигаться по залу. Перестраиваться в круг. Строиться в шеренгу по муз.сигналу.	Комб.	1
6	Элементы русской пляски: притопы одой ногой. ОРУ.	Комб.	1

7	Элементы русской пляски: притоптывающий шаг. Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку;	Комб.	1
8	Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку.	Комб.	1
9	Комплекс ОРУ. Игра на шумовых инструментах – ложки, бубенцы.	Комб.	1
10	Обобщающий урок по теме Повторение.	Обобщ.	1

IV ЧЕТВЕРТЬ

СОДЕРЖАНИЕ			
№	Тема занятия	Тип занятия	Количество занятий
1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад Игра «Стульчик».	Комб.	1
2	Движения парами: бег, ходьба Комплекс ОРУ с флажками, без предметов.	Комб.	1
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки Ориентировка в направлении движений	Комб.	1
4	Боковой галоп-движение парами Выполнение простых движений с предметами	Комб.	1
5	Повторение разминки. Упражнение на развитие координации.	Комб.	1
6	Ходьба и бег с высоким подниманием колен Игра «Стульчик»	Комб.	1
7	Комплекс ОРУ. Игра на шумовых инструментах – ложки, бубенцы.	Комб.	1
8	Обобщение и повторение пройденного материала	Обобщ..	1

5 КЛАСС

Ритмика (теоретические сведения).

Повторение и закрепление теоретических сведений по ритмике.

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно). Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Ритмическая ходьба с акцентом на счет 1, на счет 2,3. Ходьба с хлопками в ладоши на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками). Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы с изменением задания. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами

(через 2, 4, 6, 8 счетов). Прохлопывание размеров 2/4, 3/4, 4/4, выполнение хлопков на каждую четверть, на каждую первую четверть.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Постепенное и резкое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и в процессе выполнения общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами). Передача ритмического рисунка музыкального произведения при помощи движений рук или хлопков в процессе ходьбы. Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке. Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию. Упражнения с предметами (большим озвученным мячом, обручем, лентой) и без предметов. Выполнение простых ассиметричных движений рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку в сторону, другую на пояс и др.). Наклоны туловища вперед в сочетании с движениями рук. Наклоны назад, руки на пояс, в стороны, к плечам.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступней ног. Выполнение движений у станка по заданию педагога. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на пятку и носок. Полуприседания в различных позициях. Выдвижение и возвращение ноги из 3-й позиции вперед, в сторону, назад. Прыжки в 1-й, 2-й позициях. Повторные три притопа. Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Элементы танцев.

Повторение хороводного шага. Продолжение разучивания тройного шага. Движение в ритме галопа и польки по кругу.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Танцы.

Хороводы. Пляски с притопами. Повторение танца «Полька-топотушка» и ритмического танца «Макарена». Разучивание танцев «Гопак», «Полька-хлопушка», «Полька-бабочка», иных танцев (по выбору педагога).

Музыкально-ритмические и речевые игры.

Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры.

Тематическое планирование, 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие (поклон). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Понятие темпа и ритма. Понятие «музыкальная фраза», «длительность».	1
3	Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Упражнения для развития активной гибкости.	1
4	Паузы в движении. Маршевая и танцевальная музыка.	1
5	Разучивание разминки. Знакомство с построением в линию, колонну, круг.	1
6	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одной колонны в два ряда.	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения (хлопки, выстукивание, притопы)	1
8	Понятие о правой, левой руке, правой левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
9	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, змейка.	1
10	Танцевальные шаги (с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене.)	1
11	Танцевальные шаги (на месте и в продвижении, со сменой положения рук.)	1
12	Танцевальные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком,	1

	приставной шаг)	
13	Общеразвивающие упражнения. Ритмические композиции.	1
14	Поза исполнителя. Повороты на месте, в движении, наклоны	1
15	Позиции ног. Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
16	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
17	Прямые позиции ног, рук. Основные правила.	1
18	Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног.	1
19	Знакомство с групповым танцем. Основные правила.	1
20	Игры под музыку. Ритмическая комбинация: шаги на месте, с остановкой на каблук.	1
21	Ходьба с остановкой на пятках, на носках.	1
22	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.	1
23	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	1
24	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.	1
25	Повороты с продвижением. Повороты на месте.	1
26	Смена ритма и скорости движения. «Музыкальные змейки». Движения по линии танца.	1
27	Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч)	1
28	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1
29	Диско-танец. Танец-импровизация.	1
30	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение вокруг из шеренги, цепочки.	1
31	Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка	1
32	Танцевальные упражнения. Составление несложных танцевальных композиций.	1
33	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1
	Резервное время	1
	Итого	34

6 КЛАСС

Ритмика (теоретические сведения).

Повторение и закрепление теоретических сведений по ритмике.

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно). Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два. Ходьба на месте с остановкой на

два счета. Ритмическая ходьба с акцентом на счет 1, на счет 2,3. Ходьба с хлопками в ладоши на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками). Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы с изменением задания. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счетов). Прохлопывание размеров 2/4, 3/4, 4/4, выполнение хлопков на каждую четверть, на каждую первую четверть.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Постепенное и резкое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и в процессе выполнения общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами). Передача ритмического рисунка музыкального произведения при помощи движений рук или хлопков в процессе ходьбы. Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке. Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию. Упражнения с предметами (большим озвученным мячом, обручем, лентой) и без предметов. Выполнение простых ассиметричных движений рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку в сторону, другую на пояс и др.). Наклоны туловища вперед в сочетании с движениями рук. Наклоны назад, руки на пояс, в стороны, к плечам.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступней ног. Выполнение движений у станка по заданию педагога. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на пятку и носок. Полуприседания в различных позициях. Выдвижение и возвращение ноги из 3-й позиции вперед, в сторону, назад. Прыжки в 1-й, 2-й позициях. Повторные три притопа. Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Элементы танцев.

Повторение хороводного шага. Продолжение разучивания тройного шага. Движение в ритме галопа и польки по кругу.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Танцы.

Хороводы. Пляски с притопами. Повторение танца «Полька-топотушка» и ритмического танца «Макарена». Разучивание танцев «Гопак», «Полька-хлопушка», «Полька-бабочка», иных танцев (по выбору педагога).

Музыкально-ритмические и речевые игры.

Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры.

Календарно тематическое планирование, 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке. Исходное положение. Виды ходьбы	1
2	Движения с предметами во время ходьбы	1
3	Ориентировка в направлении вперед-назад, направо-налево	1
4	Направление движения в круг, из круга	1
5	Наклоны. Повороты.	1
6	Движения рук в разных направлениях	1
7	Приседание с опорой, без опоры. Приседание с предметами	1
8	Движение стопы	1
9	Одновременные движения рук	1
10	Одновременные движения рук и ног	1
11	Смена позиций рук одновременно и отдельно каждой рукой	1

12	Протопывание ритмических рисунков	1
13	Круговые движения рук	1
14	Перенос тяжести тела с одной ноги на другую	1
15	Перенос тяжести тела с пяток на носки и обратно	1
16	Упражнения для пальцев рук	1
17	Выделение сильной доли	1
18	Прохлопывание ритмических рисунков с проговариванием стихов	1
19	Игры с речевым сопровождением	1
20	Изменение формы и направления ходьбы и бега	1
21	Игры с пением	1
22	Бодрый шаг. Топающий шаг	1
23	Легкий бег. Прямой галоп	1
24	Выставление ноги с носка на пятку	1
25	Элементы русской народной пляски	1
26	Движения в парах	1
27	Простой хороводный шаг	1
28	Игры с пением и речевым сопровождением.	1
29	Разучивание и придумывание новых вариантов игр	1
30	Притопы одной ногой и поочередно	1
31	Переменные притопы.	1
32	Музыкальные игры.	1
33	Отработка танцевальных движений.	1
	Резервное время	1
	Итого	34

7 КЛАСС

Ритмика (теоретические сведения).

Повторение и закрепление теоретических сведений по ритмике.

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно). Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Ритмическая ходьба с акцентом на счет 1, на счет 2,3. Ходьба с хлопками в ладоши на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками). Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы с изменением задания. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счетов). Прохлопывание размеров $2/4$, $3/4$, $4/4$, выполнение хлопков на каждую четверть, на каждую первую четверть.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Постепенное и резкое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и в процессе выполнения общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами). Передача ритмического рисунка музыкального произведения при помощи движений рук или хлопков в процессе ходьбы. Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке. Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию. Упражнения с предметами (большим озвученным мячом, обручем, лентой) и без предметов. Выполнение простых ассиметричных движений рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку в сторону, другую на пояс и др.). Наклоны туловища вперед в сочетании с движениями рук. Наклоны назад, руки на пояс, в стороны, к плечам.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступней ног. Выполнение движений у станка по заданию педагога. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на пятку и носок. Полуприседания в различных позициях. Выдвижение и возвращение ноги из 3-й позиции вперед, в сторону, назад. Прыжки в 1-й, 2-й позициях. Повторные три притопа. Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Элементы танцев.

Повторение хороводного шага. Продолжение разучивания тройного шага.
Движение в ритме галопа и польки по кругу.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Танцы.

Хороводы. Пляски с притопами. Повторение танца «Полька-топотушка» и ритмического танца «Макарена». Разучивание танцев «Гопак», «Полька-хлопушка», «Полька-бабочка», иных танцев (по выбору педагога).

Музыкально-ритмические и речевые игры.

Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры.

Тематическое планирование, 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке. Ходьба с чередованием (приседанием).	1
2	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два.	1
3	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три человека и обратно в общий круг.	1
4	Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1
6	Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук.	1
8	Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1
9	Поднимание на носках и полуприседание.	1
10	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону.	1
11	Упражнения на выработку осанки.	1
12	Упражнения на координацию движений.	1
13	Круговые движения ногами в сочетании с круговыми движениями правой руки.	1
14	Упражнения на сложную координацию движений с предметами.	1

15	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.	1
16	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1
17	Протопывание заданного ритма. Упражнения на расслабление мышц.	1
18	Упражнения для рук.	1
19	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1
20	Упражнения для ног	1
21	Игры под музыку.	1
22	Динамическое нарастание в музыке, сильная доля такта.	1
23	Понятие быстрый и медленный темп.	1
24	Пружинистые и плавные движения	1
25	Упражнения в передаче игровых образов.	1
26	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа.	1
27	Действия с воображаемыми предметами. Игры.	1
28	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1
29	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца.	1
30	Шаг на носках. Широкий, высокий бег.	1
31	Поскоки, галоп.	1
32	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
33	Отработка танцевальных движений.	1
	Резервное время	1
	Итого	34

8 КЛАСС

Ритмика (теоретические сведения).

Повторение и закрепление теоретических сведений по ритмике.

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно). Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Ритмическая ходьба с акцентом на счет 1, на счет 2,3. Ходьба с хлопками в ладоши на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками). Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы с изменением задания. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами

(через 2, 4, 6, 8 счетов). Прохлопывание размеров 2/4, 3/4, 4/4, выполнение хлопков на каждую четверть, на каждую первую четверть.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Постепенное и резкое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и в процессе выполнения общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами). Передача ритмического рисунка музыкального произведения при помощи движений рук или хлопков в процессе ходьбы. Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке. Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию. Упражнения с предметами (большим озвученным мячом, обручем, лентой) и без предметов. Выполнение простых ассиметричных движений рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку в сторону, другую на пояс и др.). Наклоны туловища вперед в сочетании с движениями рук. Наклоны назад, руки на пояс, в стороны, к плечам.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступней ног. Выполнение движений у станка по заданию педагога. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на пятку и носок. Полуприседания в различных позициях. Выдвижение и возвращение ноги из 3-й позиции вперед, в сторону, назад. Прыжки в 1-й, 2-й позициях. Повторные три притопа. Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Элементы танцев.

Повторение хороводного шага. Продолжение разучивания тройного шага. Движение в ритме галопа и польки по кругу.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Танцы.

Хороводы. Пляски с притопами. Повторение танца «Полька-топотушка» и ритмического танца «Макарена». Разучивание танцев «Гопак», «Полька-хлопушка», «Полька-бабочка», иных танцев (по выбору педагога).

Музыкально-ритмические и речевые игры.

Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры.

Тематическое планирование, 8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке. Правильное исходное положение.	1
2	Ходьба и бег.	1
3	Перестроение в круг из шеренги без музыки.	1
4	Построения в шеренгу, круг.	1
5	Выполнение во время ходьбы несложных заданий с предметами.	1
6	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений:	1
7	Построение в колонну, в колонну по два, перестроения в круг из шеренги и обратно.	1
8	Построения в шеренгу, круг, пары. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную в соответствии с изменением звучания музыки.	1
9	Передача ритмических рисунков.	1
10	Прохлопывание сильной и слабой долей в знакомых музыкальных произведениях.	1
11	Музыкальные, танцевальные темпы.	1
12	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий. Неторопливый танцевальный бег.	1
13	Музыкальные, танцевальные темпы. Ритмические игры	1
14	Ходьба и бег с высоким подниманием колен под музыку. Марш. Движение на $\frac{3}{4}$	1
15	Движения под музыку на $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$ и $\frac{3}{4}$. Начало и окончание движения одновременно с началом и	1

	окончанием музыкальной фразы.	
16	Перестроение в круг из шеренги, цепочки - в соответствии с изменением звучания музыки.	1
17	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную в соответствии с изменением звучания музыки.	1
18	Выполнение во время ходьбы несложных заданий с предметами.	1
19	Передача ритмических рисунков.	1
20	Музыкальные, танцевальные темпы.	1
21	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.	1
22	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.	1
23	Современные музыкальные, танцевальные темпы.	1
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков.	1
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами.	1
26	Музыкальные, танцевальные темпы. Элементы народного танца.	1
27	Разучивание текстов песен и движений танцев.	1
28	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1
29	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	1
30	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев	1
31	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	1
32	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
33	Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением.	1
	Резервное время	1
	Итого	34

9 КЛАСС

Ритмика (теоретические сведения).

Повторение и закрепление теоретических сведений по ритмике.

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно). Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два. Ходьба на месте с остановкой на

два счета. Ритмическая ходьба с акцентом на счет 1, на счет 2,3. Ходьба с хлопками в ладоши на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками). Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы с изменением задания. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счетов). Прохлопывание размеров 2/4, 3/4, 4/4, выполнение хлопков на каждую четверть, на каждую первую четверть.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Постепенное и резкое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и в процессе выполнения общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами). Передача ритмического рисунка музыкального произведения при помощи движений рук или хлопков в процессе ходьбы. Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке. Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию. Упражнения с предметами (большим озвученным мячом, обручем, лентой) и без предметов. Выполнение простых ассиметричных движений рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку в сторону, другую на пояс и др.). Наклоны туловища вперед в сочетании с движениями рук. Наклоны назад, руки на пояс, в стороны, к плечам.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступней ног. Выполнение движений у станка по заданию педагога. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на пятку и носок. Полуприседания в различных позициях. Выдвижение и возвращение ноги из 3-й позиции вперед, в сторону, назад. Прыжки в 1-й, 2-й позициях. Повторные три притопа. Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Элементы танцев.

Повторение хороводного шага. Продолжение разучивания тройного шага. Движение в ритме галопа и польки по кругу.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Танцы.

Хороводы. Пляски с притопами. Повторение танца «Полька-топотушка» и ритмического танца «Макарена». Разучивание танцев «Гопак», «Полька-хлопушка», «Полька-бабочка», иных танцев (по выбору педагога).

Музыкально-ритмические и речевые игры.

Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры.

Тематическое планирование, 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке. Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1
2	Упражнения с мячом.	1
3	Музыкально-ритмические движения.	1
4	Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
6	Релаксирующие упражнения.	1
7	Подвижные игры с музыкальным сопровождением.	1
8	Ритмические упражнения.	1
9	Упражнения на координацию движений.	1
10	Танцевальные элементы.	1
11	Подготовительные упражнения к танцам	1
12	Упражнения ритмической гимнастики.	1

13	Инсценировка музыкальных сказок, песен.	1
14	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
15	Ритмический рисунок.	1
16	Упражнение на связь движений с музыкой.	1
17	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
18	Подготовительные упражнения к танцам.	1
19	Прохлопывание ритма песен.	1
20	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1
21	Упражнения на координацию движений.	1
22	Марш по периметру зала, отработка поворотов.	1
23	Передача характера музыки в движении.	1
24	Движения в парах.	1
25	Комплекс танцевальных упражнений.	1
26	Восприятие упражнений на слух.	1
27	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	1
28	Ходьба и бег в темпе музыки.	1
29	Сочетание ритмических рисунков на ходьбе ихлопках.	1
30	Работа стопы, подъемы и снижения на шагах.	1
31	Согласование поворотов головы с движениями рук, ног, корпуса.	1
32	Игры под музыку	1
33	Элементы сценической выразительности в танце.	1
	Резервное время	1
	Итого	34

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА» ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- понимание значения овладения навыками музыкально-ритмической деятельности для самостоятельности, мобильности и независимости; потребность в двигательной активности и мобильности;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира;
- повышение активности и самостоятельности;
- сформированность позитивного эмоционально-ценностного отношения к миру музыки и движений;
- сформированность самооценки с осознанием своих возможностей при овладении навыками танцевальных движений;

• сформированность эстетического взгляда на окружающий мир; способность накапливать и переживать эстетические впечатления от окружающего;

• развитие чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с народными и бальными танцами.

• развитие образного мышления, артистических способностей, творческого потенциала;

• сформированность умения передавать настроение музыки и художественно-образное содержание через пластику движения;

• овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия с взрослыми и сверстниками через групповые и парные танцы репертуарного плана;

• способность к самовыражению и передаче своего эмоционального состояния через музыкально-ритмические движения;

• сформированность установки на поддержание здоровьесберегающего поведения, здорового и безопасного образа жизни.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) осознают значимость ритмичных движений для жизнедеятельности человека и своего дальнейшего развития. У них будет развиваться чувство ритма, музыкально-ритмическая память, двигательная активность, координация движений, двигательные умения и навыки как необходимые условия для уверенного владения своим телом. У них будет формироваться понимание связи движений с музыкой.

Обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) научатся дифференцировать движения по степени мышечных усилий; овладеют специальными ритмическими упражнениями (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов);

упражнениями на связь движений с музыкой, упражнениями ритмической гимнастики, направленными на коррекцию двигательных нарушений, развитие двигательных качеств, пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации и устранение недостатков развития.

Обучающиеся овладеют умением выполнять подготовительные упражнения к танцам, элементы танцев, танцы. У них будут развиваться выразительность и пластичность движений, мобильность. Они научатся использовать нарушенное зрение при выполнении различных видов упражнений.

Обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) научится:

1. Ритмика (теоретические сведения): осознавать ритмическую деятельность и её роль в жизни человека, понимать её значение для собственного развития; дифференцировать и называть виды ритмической деятельности и формы музыкально-ритмической деятельности, рассказывать о содержании движений; понимать связь движения с заданным ритмом, характером музыки, связь техники речи с характером движения; понимать роль занятий ритмической деятельностью для развития музыкального слуха, развития ориентировочных умений; соблюдать ограничения при выполнении музыкально-ритмических упражнений, движений.

2. Специальные ритмические упражнения: реагировать на сигнальные слова «движение», «темп», «ритм»; выполнять движения в соответствии с освоенным видом ритмического упражнения; согласовывать темп движения с проговариванием.

3. Упражнения на связь движений с музыкой: согласовывать характер, темп, направление движения в соответствии с видом упражнений; понимать характер, ритм музыки, песни и двигаться под музыку; выполнять новые виды ходьбы, бега и других видов движений как средств выражения простейших музыкально-двигательных образов.

4. Упражнения ритмической гимнастики: выполнять амплитуду движений в соответствии с видом упражнения; выполнять ритмические гимнастические движения без предмета; с предметом на счет, с хлопками и с проговариванием стихов, пословиц, речёвок; правильно захватывать предмет для выполнения определённого упражнения ритмической гимнастики; дифференцировать движения кисти, пальцев руки для захвата и удерживания предмета при выполнении упражнений под музыку, зрительному прослеживанию за предметом; стремиться к выразительности и красоте движения; использовать свои двигательные и зрительные возможности при выполнении упражнений ритмической гимнастики.

5. Подготовительные упражнения к танцам: сознательно относиться к выполнению движений; выполнять упражнения для ступней ног (вставание на полупальцы, выставление ноги на пятку и носок); принимать положение полуприседания; выполнять необходимые танцевальные движения; принимать и удерживать правильную осанку; выполнять согласованные танцевальные движения с партнером.

6. Элементы танцев: выполнять различные виды ходьбы, бега под музыку; дифференцировать виды танцевальных движений, обозначать их словом; выполнять элементы танцевальных движений.

7. Танцы: принимать базовые исходные позиции и выполнять движения изучаемого танца; выполнять танцевальные движения в общем ритме и темпе с партнёрами; зрительно ориентироваться в пространстве зала и свободно передвигаться в нем с изменением темпа музыки и направления движения («гопак», «полька», «хоровод»); самостоятельно выполнять движения под музыку; соблюдать технику и культуру движений танца; слушать танцевальную музыку, двигаться под музыку; выполнять коллективные танцевальные движения.

8. Музыкально-ритмические и речевые игры: выполнять имитационные и образно-игровые движения под музыку; принимать участие в музыкально-ритмических играх; регулировать силу, высоту голоса, внятность

произношения в речевых играх; выполнять мимические и пантомимические движения в играх; самовыражаться в музыкально-ритмических играх.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»

Занятия ритмикой проводятся в специально оборудованном кабинете площадью не менее 50 кв. м. Пол кабинета должен быть с деревянным, ровным, однотонным, умеренно скользящим покрытием. Освещение кабинета должно составлять не менее 1000лк, необходимо обеспечить равномерное распределение освещения по всей площади пола кабинета, источники света должны быть снабжены матовыми плафонами или рассеивателями света. Оснащение кабинета обязательно включает хореографические (балетные) станки и зеркала, выполненные с использованием технологий, обеспечивающих высокую ударопрочность. На занятиях ритмикой используется звуковоспроизводящая аппаратура с динамиками, имеющими широкий частотный диапазон.

Занятия ритмикой проводятся с обязательным учетом индивидуальных рекомендаций и ограничений к выполнению движений, а также с учетом индивидуальных психофизических возможностей обучающихся к усвоению и выполнению движений.

При проведении занятий ритмикой необходимо использовать следующее дидактическое обеспечение и специальный гимнастический инвентарь:

- Образцы музыкальных инструментов: духовые, струнные, клавишные, ударные, народные, коробчатые;
- Образцы народных танцевальных костюмов;
- Бубны и звуковые браслеты для ориентировки в пространстве;
- Простые и озвученные мячи;
- Скакалки, обручи, мешочки, разноцветные флажки, ленты, гимнастические палки.