

Приложение № 27  
к Адаптированной основной  
общеобразовательной программе начального  
общего образования МОУ «Зайковская СОШ  
№ 1» для обучающихся с задержкой  
психического развития

**Рабочая программа  
«Ритмика»**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Ритмика» для 1 - 4 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития МОУ «Зайковская СОШ № 1».

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

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

Основные **направления** работы по ритмике:  
упражнения на ориентировку в пространстве;  
ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);  
упражнения с детскими музыкальными инструментами;  
игры под музыку;  
танцевальные упражнения.

## 2. Общая характеристика коррекционно-развивающего курса «Ритмика»

В системе проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с умственной отсталостью, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики в образовательном учреждении с обучающимися с умственной отсталостью обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы.

Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

*Методы и формы обучения, используемые современные образовательные технологии.* Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части, и могут быть следующими:

- Словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка.
- Практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом.
- Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов.
- Заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений.

- Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.  
Формы занятий:
- ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
- психогимнастика под музыку;
- корригирующие игры с пением;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- хореографические этюды с предметами и без предметов;
- элементы музицирования;
- импровизация;
- ритмический диктант;

Во время проведения занятий используются здоровьесберегающие технологии: (уровневая дифференциация и индивидуализация, системность, поэтапность, релаксация, рациональное дыхание, конкретные, доступные для выполнения задачи, соотношение статического и динамического компонента урока. рациональность использования оптимального времени урока (3-25-я мин.), размещение учащихся в зале с учетом их особенностей здоровья (нарушения зрения, осанки, рост), активность и работоспособность учащихся на разных этапах урока. интерес к теме или уроку. распределение психической и физической нагрузки, облегченная одежда, проветривание, влажная уборка.

Система текущей и промежуточной аттестации учащихся на занятиях ритмикой состоит из практических заданий, коррекционно-развивающих упражнений на каждом уроке; организации ритмических игр; проведении творческих выступлений. Результативность изучения программы внеурочной деятельности определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения им некоторых работ. О достижении результатов следует судить по следующим критериям:

- по оценке творческой продукции ребенка – исполнению им комплексов упражнений по ритмической гимнастике, танцев, песен; игре на простых музыкальных инструментах, участию в различных сценических представлениях;
- по повышению уровня общей и физической культуры;
- по введению речевого материала занятий в активный словарь воспитанников;
- по отношениям в коллективе.

### **3. Описание места курса в учебном плане**

На коррекционно-развивающий курс «Ритмика» в Учебном плане МОУ «Зайковская СОШ № 1» отводится в 1-4 классах - 1 часа в неделю, в 1 классе – 33 занятия, во 2-4 – 34 занятия.

Общее количество часов отводимых на курс «Ритмика» в 1 – 4 классах составляет 135 часов.

### **4. Личностные и предметные результаты освоения курса**

Освоение обучающимися коррекционно-развивающего курса «Ритмика» предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

## **Предметные результаты:**

### **1 класс**

#### Минимальный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

#### Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

## **2 класс**

### Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

### Достаточный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

## **3 класс**

### Минимальный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

### Достаточный уровень:

- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

#### 4 класс

##### Минимальный уровень:

- уметь 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; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

##### Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

### 5. Содержание коррекционно-развивающего курса «Ритмика»

#### *Основные разделы программы*

##### *1 класс*

<i>№ п.п.</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Форма</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
<i>1</i>	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<i>1 уровень</i> - знать пространственные понятия, понятия «исходное положение», «линия», «колонна», «круг»; <i>2 уровень</i> - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; равняться в шеренге, колонне; ходить и бегать по кругу с сохранением дистанции; <i>3 уровень</i> - входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение, приветствовать учителя; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
<i>2</i>	Ритмико-гимнастические	Групповое занятие	<i>1 уровень</i> – знать названия всех частей тела; знать основные упражнения;

	упражнения.		<p><b>2 уровень</b> – выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять задания после показа и по словесной инструкции; придумывать и показывать простейшие упражнения для разных частей тела;</p>
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать музыкальные инструменты; знать звучание музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно»;</p> <p><b>2 уровень</b> – начинать и заканчивать движения по сигналу музыки; соотносить темп движений с музыкальным сопровождением;</p> <p><b>3 уровень</b> – определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная); координировать движения в соответствии с характером музыки;</p>
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать правила игр;</p> <p><b>2 уровень</b> – целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ;</p>
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать названия движений и упражнений;</p> <p><b>2 уровень</b> – ловко и быстро переходить от одного движения к другому;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять плясовые движения; уметь работать в паре.</p>

### 2 класс

№ п.п.	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать пространственные понятия, понятие «дистанция»</p> <p><b>2 уровень</b> - сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</p> <p><b>3 уровень</b> - организованно строиться; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя со звуковым и музыкальным сигналами;</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать понятие «исходное положение», знать исходное положение всех упражнений и движений; знать названия некоторых движений и упражнений;</p> <p><b>2 уровень</b> – выполнять общеразвивающие движения в определенном темпе и ритме;</p>

			<b>3 уровень</b> – самостоятельно выполнять упражнения, заданные словесной инструкцией учителя;
<b>3</b>	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать понятия «музыкальный акцент», «темп»; <b>2 уровень</b> – ощущать смену частей музыкального произведения; <b>3 уровень</b> – самостоятельно координировать движения в соответствии со звучанием музыки;
<b>4</b>	Игры под музыку.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать о нюансах в музыке; <b>2 уровень</b> – начинать и заканчивать игру с началом и окончанием музыки; <b>3 уровень</b> – легко, непринужденно выполнять игровые движения;
<b>5</b>	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать музыку, используемую для отдельных танцев и танцевальных движений; <b>2 уровень</b> – соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку; принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движений; <b>3 уровень</b> – легко, непринужденно выполнять игровые и плясовые движения.

### 3 класс

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Форма</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
<b>1</b>	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> - знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры; <b>2 уровень</b> - соблюдать правильную дистанцию в колонне по три, в концентрических кругах; рассчитывать на первый, второй, третий для построения в колонну; <b>3 уровень</b> - ориентироваться в пространстве зала и любого другого помещения;
<b>2</b>	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать особенности выполнения упражнений для основных групп мышц; <b>2 уровень</b> – принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; <b>3 уровень</b> – самостоятельно выполнять требуемые упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
<b>3</b>	Упражнения на	Групповое	<b>1 уровень</b> – знать понятие «ритм», иметь



	движения, координированные музыкой.	занятие	представление о частях музыкального произведения; <b>2 уровень</b> – ощущать смену частей музыкального произведения; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; <b>3 уровень</b> – уметь четко и быстро скоординировать свои движения под любую, даже не знакомую музыку;
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать и повторять текст считалок и танцевальных игр; <b>2 уровень</b> – повторять ритм, заданный учителем, задавать ритм самим; <b>3 уровень</b> – легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения;
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать названия танцевальных элементов и комбинаций; <b>2 уровень</b> – передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; <b>3 уровень</b> – приобретение опыта публичного выступления;

#### 4 класс

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Форма</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> - знать все пространственные понятия; знать правила работы в группе; <b>2 уровень</b> - четко, организованно перестраиваться; <b>3 уровень</b> - самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать названия всех упражнений и особенности их выполнения; <b>2 уровень</b> – выполнять упражнения с соблюдением всех правил; <b>3 уровень</b> – правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега и упражнений в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать характер музыкального произведения, знать понятие «ритмический рисунок»; знать двухчастную и трехчастную формы

			музыки; <b>2 уровень</b> – уметь различать двухчастную и трехчастную формы музыки, <b>3 уровень</b> – передавать в движении ритмический рисунок мелодии;
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать правила игр; <b>2 уровень</b> – быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; <b>3 уровень</b> – играть, соблюдая правила;
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать названия движений народного танца, отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, различать основные характерные движения некоторых народных танцев; <b>2 уровень</b> – самостоятельно менять движение, в соответствии с музыкальным сопровождением; <b>3 уровень</b> – самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;

**6. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на изучения каждой темы**

**1 класс**

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения	4
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	4
4	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	4
5	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	4
6	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4
7	Игры под музыку	4
8	Танцевальные упражнения	5
	Итого	33

**2 класс**

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения	4
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	4
4	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	4

5	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	4
5	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4
6	Игры под музыку	4
7	Танцевальные упражнения	6
	Итого	34

### 3 класс

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения	4
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	4
4	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	4
5	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	4
6	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4
7	Игры под музыку	4
8	Танцевальные упражнения	6
	Итого	34

### 4 класс

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения	4
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	4
4	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	4
5	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	4
6	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4
7	Игры под музыку	4
8	Танцевальные упражнения	6
	Итого	34

### 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Программа коррекционного курса «Ритмика» для 1 – 4 классов. А.А. Айдербекова, которая входит в сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой (Москва, «Просвещение», 2010г.)

- 1.Музыкальный центр
- 2.Компьютер
- 3.Ксилофон
- 4.Металлофон
5. Бубны
- 6.Погремушки
- 8.Деревянные ложки
- 9.Скакалки
- 10.Мячи
- 11.Обручи
- 12.Флажки
13. Шнуры
14. CD – диски