

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое  
муниципального района Богатовский Самарской области  
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича  
ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

## **Программа коррекционного курса**

### **«Ритмика»**

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

ФГОС ОВЗ, УО- 1 вариант

2 класс

2018 – 2019 учебный год

составила учитель физической культуры Пуцкина Е.А.

Богатое, 2018

Рабочая программа по ритмике составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся 2 классов с умственной отсталостью легкой степени ГБОУ СОШ «Оц» с.Богатое. Составлена на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 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).

Задачи:

1. Образовательная – учить ориентировке в пространстве в упражнениях на перестроения, учить разным движениям в танцах и играх.

2. Коррекционно-развивающая – совершенствовать общую моторику, координацию движений, развивать чувство ритма в упражнениях с музыкальными инструментами; улучшать осанку.

3. Воспитательная – воспитывать дисциплину, ответственность, бережное отношение к партнерам в танцах и играх.

Основные принципы обучения:

- дифференцированный;
- деятельностный.

**Основные направления работы по ритмике:**

- 1.упражнения на ориентировку в пространстве;
- 2.ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения),
- 3.упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц;
- 4.упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- 5.игры под музыку;
- 6.танцевальные упражнения.

На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время подвижных упражнений.

На уроках ритмики развивается и познавательный интерес у обучающихся. Умело подобранные упражнения, пляски, игры воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, расширяют представления о различных явлениях природы

В основу обучения положена система простейших двигательных упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, наработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с легкой умственной отсталостью.

**Упражнения на ориентировку в пространстве** учат правильному построению на урок и знанию своего места в строю; ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы); простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз); выполнению основных построений (одна и две колонны, одна и две шеренги, круг, полукруг, «звездочка», «прочес», диагональ, «змейка»), умению ходить и бегать в строю, в колонне по одному; ходить в заданном

ритме под хлопки, счет, музыку; выполнять простейшие упражнения в определенном ритме.

**Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения»** включают в себя упражнения перед зеркалом для рук, ног, головы, корпуса; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Здесь используются упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка, лента), направленные на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей с нарушением интеллекта, а также упражнения на ковриках для развития гибкости.

Упражнения раздела **«Игра на детских музыкальных инструментах»** развивает мелкую мускулатуру пальцев, снимает напряжение или вялость, вырабатывает точность, ритмичность, координацию рук, улучшает дыхание. Поэтому предусматривается только овладение легкими упражнениями на бубнах, трещотках, погремушках. Раздел знакомит с музыкальными жанрами (песня, танец, марш); характером музыки (веселая-грустная); темпом музыки (медленный, средний, быстрый); динамикой (ускорение, замедление); громкостью (тихо, громко); с музыкальным размером 2/4, 3/4, 4/4.

**«Игры под музыку»** - это образные, народные игры с музыкальным сопровождением. Направлены на развитие пространственной ориентировки, ловкости, на отработку парных и групповых действий, на воспитание бережного отношения к партнерам по игре.

**Танцевальные упражнения** - это различные виды ходьбы, бега, прыжки, галоп по кругу; парные и групповые танцевальные элементы на середине зала.

## **2 класс**

**(3 ч в неделю)**

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. 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 врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление

движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

## **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

## **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Выполнение движений в соответствии с характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке, выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с

речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.  
Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

**Танцы и пляски:** «Зеркало», «Парная пляска», «Хлопки», «Полька», «Русская хороводная пляска»

## Методическая литература.

1. Бабаева И.Б. “Народные подвижные игры для старшего школьного возраста”.
2. Михайлова, “Танцы, игры, упражнения для красивого движения”.
3. Зарецкая Н. “Танцы для детей младшего школьного возраста”.
4. Яхнина Е.З. “Методика музыкально-ритмических упражнений для детей с нарушением слуха”.
5. Богаткова Л., “И мы танцуем”.
6. Макашов А.И. “Учите, играя”.
7. Минский Е., “Игры и развлечения в группе продлённого дня”.
8. Кенеман А.В. “Детские подвижные игры народов СССР”.
9. Лукачи, “Игры детей мира”.
10. Дмитриева Л.Г. “Методика музыкального воспитания в школе”.
11. Зацарный Ю., “Русские народные песни”.
12. “Использование элементов игротерапии во вспомогательной школе”.
13. Сборник “Поём и танцуем”.
14. Тер-Ованесян, “Педагогические основы физического воспитания”.
15. Раевская Е., “Музыкально-двигательные упражнения в детском саду”.
16. Слуцкая С., “Танцевальная мозаика”.
17. Сохина Ф., “Подготовка детей к школе в детском саду”.



## Календарно-тематическое планирование

Занятий коррекционного курса «Ритмика»

Учитель: Пуцкина Е.А.

Класс: 2 «Б», 2 «Г».

Количество часов на учебный год:

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе адаптированной основной общеобразовательной программы, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант I.

### Календарно – тематическое планирование для 2 «А» класса.

№	Дата	Тема	Предметные результаты	Личностные результаты
1	6.09	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.	Знание и выполнение упражнений на ориентировку в пространстве;	Сформированность навыков коммуникации со сверстниками;
2	10.09	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, звездочку, круг, пары.	ритмико-гимнастических упражнений;	Сформированность навыков коммуникации со сверстниками;
3	12.09	Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	упражнений на музыкальных инструментах;	Сформированность навыков коммуникации со сверстниками;
4	14.09	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Движение «Змейкой».		
5	17.09	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с		

		предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	элементов танцев и плясок; музыкально-ритмических игр.	взрослыми;  Способность к самоконтролю, саморегуляции поведения. Положительное отношение к учебному труду
6	19.09	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.		
7	21.09	Повороты туловища с передачей предмета; опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку.		
8	24.09	Выставление правой, левой ноги вперед, назад, в стороны. Поднимание ног в колене. Сгибание, разгибание ступни в положении стоя, сидя. Упраж. на выработку осанки.		
9	26.09	Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью. Перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки.		
10	28.09	Отведение-приведение правой ноги в сторону с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу. Поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и		

		опусканием правой руки.		
--	--	-------------------------	--	--

**№**

**Дата**

**Тема**

**Предметные результаты**

**Личностные результаты**

11

01.10

Ускорение, замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Знание и выполнение упражнений на ориентировку в пространстве;

ритмико-гимнастических упражнений;

упражнений на музыкальных инструментах;

элементов танцев и плясок;

музыкально-ритмических игр.

Сформированность навыков коммуникации со сверстниками;

Сформированность навыков коммуникации со взрослыми;

Способность к самоконтролю, саморегуляции поведения.

Положительное отношение к учебному труду

12

03.10

. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.

13

05.10

Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев при ветре)..

14

08.10

. Падение рук из исходного положения в стороны или перед собой  
Выбрасывание л., пр. ноги вперед

15

10.10

Упражнения на координацию головы, рук, ног, туловища

16

12.10

Круговые движения кистью. Сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой.. Противопоставление пальцев..

17

15.10

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне, трещотках, ложках,

музыкальных молоточках.

18

17.10

Выполнение движений в соответствии с характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).

19

19.10

Упражнения на различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении

20

22.10

Музыкальные игры с предметами «Найди предмет».

21

24.10

Игры с пением и речевым сопровождением «Золотые ворота».

22

26.10

Инсценирование детских песен «Антошка», «Мы едем в далекие края».

23

26.10

Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

№	Дата	Тема	Предметные результаты	Личностные результаты
24	29.10	Контрольный урок по теме «Упражнения с музыкальными инструментами, игры под музыку».	Знание и выполнение упражнений на ориентировку в пространстве;	Сформированность навыков коммуникации со

25	31.1 0	Различные виды ходьбы, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Медленн. танц. бег, быстрый бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	ритмико-гимнастических упражнений; упражнений на музыкальных инструментах; элементов танцев и плясок; музыкально-ритмических игр.	сверстникам и; Сформированность навыков коммуникации со взрослыми;  Способность к самоконтролю, саморегуляции поведения. Положительное отношение к учебному труду
26	02.1 1	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с провижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки опущены вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх.		
27	12.1 1	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Переменные притопы.		
28	14.1 1	Музыкально-ритмическая игра «Зеркало» под русскую мелодию «Ой, хмель, мой хмелек».		
29	16.1 1	<b>Контрольный урок по теме «Танцевальные упражнения и пляски»</b>		
30	19.1 1	Русская хороводная пляска.		
31	21.1 1	Хлопки, полька		
32	23.1	Русская народная мелодия		



	1	«Выйду ль я на реченьку».		
--	---	---------------------------	--	--

**Календарно – тематическое планирование для 2 «Б», 2 «Г» класса.**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>Личностные результаты</b>
33	26.1 1	Техника безопасности. Повторение ранее изученных танцевальных шагов по кругу.	Знание и выполнение упражнений на ориентировку в пространстве	Сформированность навыков коммуникации со сверстниками;
34	28.1 1	Ходьба с приседанием, со сгибом коленей, на носках, широким и мелким шагом.	;	Сформированность навыков коммуникации со взрослыми;
35	30.1 1	Построение в колонну по три, обратно в колонну по одному	ритмико-гимнастических упражнений;	Способность к самоконтролю, саморегуляции поведения
36	03.1 2	Построение «круг в круге»; три круга. Концентрические круги.	упражнений на музыкальных инструментах; элементов танцев и плясок;	—
37	05.1 2	Усложненные упражнения с предметами и без.	музыкально-ритмических игр.	Положительное отношение к учебному
38	07.1 2	Наклоны, повороты головы, туловища. Различные движения рук.		
39	10.1 2	<b>Контрольный урок по теме «Упражнения на ориентировку в пространстве»</b>		
40	12.1 2	Поднимание на носки, приседание, выставление ноги вперед в сторону. Круговые движения стоп.		
41	14.1 2	Упражнения на осанку с гимнастической палкой.. Перелезание. Махи ногами.		
42	17.1 2	Упражнения на координацию: махи руками и ногами, хлопki, повороты головы. Круговые движения ногами и руками.		
43	19.1	Ритмические упражнения с		

№	Дата	Тема	Предметные результаты	Личностные результаты
	2	предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками)		труду
44	21.1 2	Упражнения на расслабление мышц рук, ног, корпуса.		
45	24.1 2	Сибание-разгибание, противопоставление пальцев, встряхивание и вращение кистей.		
46	26.1 2	Прохлопывание-протопывание ритмических рисунков в сопровождении инструментов (бубен, ложки)		
47	28.1 2	<b>Контрольный урок по теме «Упражнения с музыкальными инструментами».</b>		
48	11.0 1	Передача в движении динамики музыки, сильной доли, частей музыкального произведения		

№	Дата	Тема	Предметные результаты	Личностные результаты
49	14.01	Ускорение и замедление различных движений.	Знание и выполнение упражнений на ориентировку в пространстве; ритмико-гимнастических упражнений; упражнений на музыкальных инструментах; элементов танцев и плясок; музыкально-ритмических игр.	Сформированность навыков коммуникации со сверстниками; Сформированность навыков коммуникации со взрослыми; Способность к самоконтролю, саморегуляции поведения – Положительное отношение к учебному труду
50	16.01	Инсценировка детских песен.		
51	18.01	Действия с воображаемыми предметами		
52	21.01	Повижные игры с пением и речевым сопровождением.		
53	23.01	Шаг польки. Широкий, высокий бег.		
54	25.01	Поскоки, боковой галоп по кругу.		
55	28.01	Присядка, полуприсядка на месте, с продвижением.		
56	30.01	Приставные шаги с приседанием, полуприсед с выставлением ноги.		
57	01.02	<b>Контрольный урок по теме «Танцевальные упражнения»</b>		
58	04.02	Движение парами: боковой галоп, поскоки.		
59	06.02	Основные движения народных танцев.		
60	08.02	«Парная чешская полька».		
61	11.02	Украинская пляска «Коло».		
62	13.02	<b>Контрольный урок по теме «Танцы и пляски».</b>		
63	15.02	Русская пляска «Чеботуха».		
64	18.02	Танец с хлопками карельский.		
65	20.02	Танец «Дружные тройки».		

	2			
--	---	--	--	--

## **Уровни.**

### **Минимальный уровень**

2 класс
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организованно строится.</li> <li>2. Сохраняет правильную дистанцию в колонне парами.</li> <li>3. Соблюдает темп движений, обращая внимание на музыку.</li> <li>4. Выполняет ритмико-гимнастические упражнения в определенном ритме и темпе.</li> </ol>

### **Достаточный уровень**

2 класс
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принимает правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения</li> <li>2. Выполняет игровые и плясовые движения</li> <li>3. Ощущает смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.</li> </ol>

### Минимальный уровень

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>1. Знает свое место в строю.</p> <p>2. Занимает правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову).</p> <p>3. Равняется в шеренге, в колонне по одному.</p> <p>4. Ходит свободным естественным шагом.</p> <p>5. Ритмично выполняет несложные движения руками и ногами.</p>	<p>1. Организованно строится.</p> <p>2. Сохраняет правильную дистанцию в колонне парами.</p> <p>3. Соблюдает темп движений, обращая внимание на музыку.</p> <p>4. Выполняет ритмико-гимнастические упражнения в определенном ритме и темпе.</p>	<p>1. Рассчитывается на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги.</p> <p>2. Сохраняет правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</p> <p>3. Выполняет ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями.</p> <p>4. Передает хлопкам и ритмический рисунок мелодии;</p>	<p>1. Находит нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;</p> <p>2. Организованно перестраивается, реагируя на приказ музыки.</p> <p>3. Различает основные характерные движения некоторых народных танцев.</p> <p>4. Выполняет правила проведения подвижных игр под музыку.</p>

### Достаточный уровень

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>1. Двигается по залу в разных направлениях.</p> <p>2. Ходит и бегаёт по кругу с сохранением правильных дистанций</p> <p>3. Выполняет игровые и плясовые движения.</p> <p>4. Соотносит темп движений с темпом музыкального произведения</p> <p>5. Начинает и заканчивает движение в соответствии со звучанием музыки.</p>	<p>1. Принимает правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения</p> <p>2. Выполняет игровые и плясовые движения</p> <p>3. Ощущает смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.</p>	<p>1. Выполняет требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</p> <p>2. Ощущает смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с мало контрастными и построениями;</p> <p>3. Передает в игровых и плясовых движениях нюансы музыки.</p> <p>4. Повторяет любой ритм, заданный учителем;</p> <p>5. Задает ритм одноклассникам (хлопками, притопами)</p>	<p>1. Различает двухчастную и трехчастную форму в музыке;</p> <p>2. Отмечает в движении ритмический рисунок, акцент</p> <p>3. Меняет движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз</p> <p>4. Выполняет основные характерные движения некоторых народных танцев.</p>

		и проверяет правильность его исполнения.	
--	--	--	--