

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н. Дехтяренко»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического совета школы  
Протокол №1 от «23» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора школы  
от 30.08.2023 №186

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**«Ритмика»**

**(для 5-6 класса)**

**Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год**

Демянск  
2023

## Нормативно-правовые документы

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Минобрнауки России от 19.12.2014г. №1599);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденная приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н. Дехтяренко», утвержденная приказом от 29. 08.2023 г. № 168

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная образовательная рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика»

составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2023-2024 учебный год и на основании следующих нормативно-правовых документов:

**Цель коррекционного курса «Ритмика»:** осуществление коррекции недостатков психического и физического развития детей с умственной отсталостью средствами музыкально-ритмической деятельности.

**Задачи курса:**

- овладевать музыкально-ритмической деятельностью, в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально – ритмические рисунки, импровизации);

- формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
- развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится **коррекционная работа**, которая включает следующие направления:

**Совершенствование движений и сенсомоторного развития:** развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.

**Коррекция отдельных сторон психической деятельности:** коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие двигательной памяти;

коррекция – развитие внимания.

**Развитие различных видов мышления:**

развитие наглядно-образного мышления;

развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

**Развитие основных мыслительных операций:**

развитие умения сравнивать, анализировать;

развитие умения выделять сходство и различие понятий.

**Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:** развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности;

воспитание самостоятельности принятия решения; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность.

**Коррекция – развитие речи:** развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия.

### **Общая характеристика курса коррекционно-развивающей области «Ритмика»**

Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

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. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. 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.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс. Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач

и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

### **Описание места курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» в учебном плане**

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» в 5 и 6 классе рассчитана на 34 часа,

1 час в неделю.

### **Личностные и предметные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика»**

**Предметные** результаты освоения предмета «Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

**Достаточный уровень** освоения предметных результатов рассматривается как повышенный, и не является обязательным для всех обучающихся.

**Минимальный уровень** является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико - психолого - педагогической комиссии с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на 2 вариант образовательной программы

#### **Минимальный уровень:**

- знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;
- определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

#### Достаточный уровень:

- выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение;
- согласовывать музыку и движение;
- самостоятельное выполнение комплексов упражнений;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития

мышц туловища;

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя (бег, ходьба, прыжки и др.);
- 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.

**Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

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

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у

детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать

ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

Учащиеся должны 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.

### Характеристика базовых учебных действий обучающихся

Личностные базовые учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>-эмоциональная отзывчивость на музыку;</li> <li>-любовь к родине, к русской народной музыке;</li> <li>- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу;</li> <li>- мотивация к разным видам музыкальной деятельности;</li> <li>- основа для формирования ЗОЖ, организация культурного досуга.</li> </ul>
Регулятивные базовые учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять задания, оценивать результаты своей деятельности;</li> <li>- корректировать собственное исполнение;</li> <li>- формирование волевых усилий;</li> <li>- воспринимать мнение сверстников и взрослых;</li> <li>- принимать участие в музыкальных инсценировках.</li> </ul>
Познавательные базовые учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспринимать музыку, выразить свое отношение к музыкальным произведениям;</li> <li>- расширить свои представления о жанре и характере музыки;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять настроения и чувства, выражаемые в музыке;</li> <li>- эмоциональное сопереживание музыке.</li> </ul>
Коммуникативные базовые учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- высказывать свое мнение о музыке (монолог, диалог);</li> <li>- задавать вопросы;</li> <li>- проявлять творческую активность в процессе хорового пения, коллективной творческой деятельности;</li> <li>- эмоционально выразить свое отношение к музыкальным произведениям.</li> </ul>

### Критерий оценки

Во время обучения в **5,6 классе** целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является проявление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками. Такая оценка деятельности ребенка в 5 и 6 классе дается в словесной форме и носит преимущественно характер поощрения, похвалы. Это не включает возможности отметить те или иные негативные стороны в работе ученика. Однако во всех случаях оценка дается доброжелательным тоном и несет положительных стимулы к дальнейшей работе ученика. Важно, чтобы все замечания и указания учителя аргументированы на языке, доступном пониманию ребенка.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения выполняют коррекционно - развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социального опыта.

**Система оценки** результатов включает целостную характеристику выполнения обучающимися целей и задач программы, отражающую взаимодействие следующих компонентов образования:

- что обучающийся должен знать и уметь на данной ступени обучения;
- что из полученных знаний он может и должен применять на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Для оценки достижения возможных предметных результатов освоения программы используется технология тестовых заданий. Задания разрабатываются дифференцированно с учетом особых образовательных потребностей. Вариативность заданий заключается в варьировании сложности и объема стимульного материала, способа предъявления, объема помощи при выполнении задания. Основой оценки служит анализ качества выполнения тестовых заданий. Оценка достижений предметных результатов производится путем установления среднего арифметического из двух оценок – знаниевой (что знает) и практической (что умеет) составляющих. В спорных случаях приоритетной является оценка за практические учебные умения. Оценка достижений предметных результатов по **практической составляющей** производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

1. – не выполняет, помощь не принимает.
2. – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
3. – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после

частичного выполнения педагогом.

1. – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
2. – выполняет самостоятельно по словесной по операциональной инструкции. 5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг всех базовых учебных действий, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

## Содержание коррекционного курса «Ритмика» 5 класс

### **Упражнения на ориентирование в пространстве (3 ч)**

Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

### **Ритмико-гимнастические упражнения (8ч)**

#### *Общеразвивающие упражнения*

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Упражнения на выработку осанки.

#### *Упражнения на координацию движений*

Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Упражнения под музыку. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

#### *Упражнения на расслабление мышц*

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### **Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений (11 ч)**

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

### **Игры под музыку (4 ч)**

Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

### **Танцевальные упражнения (8 ч)**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

## **Содержание коррекционного курса «Ритмика» 6 класс**

### **1. Упражнения на ориентирование в пространстве (4 ч)**

Самостоятельно занимать правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполнять перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентироваться в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.

### **1. Ритмико-гимнастические упражнения (14ч)**

#### *Общеразвивающие упражнения*

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки.

#### *Упражнения на координацию движений*

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

#### *Упражнения на расслабление мышц*

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

### **1. Координация движений, регулируемых музыкой (3 ч)**

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков.

### **1. Игры под музыку (6 ч)**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

### **1. Танцевальные упражнения (7ч)**

Выполнение элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками по показу и по словесной инструкции учителя. Исполнение притопов одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

Изучение базовых движений аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); Все упражнения делаются только с правой или только с левой ноги. Ведущая нога, допустим, правая, делает ход вперед, а потом вправо. Такое же движение проводим с левой.

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

### *Методический комплект для учителя*

1. М.А. Касицина, И.Г, Бородина «Коррекционная ритмика». - М.: 2005 год.
2. М.И. Чистякова. Психогимнастика. - М.: 1995 год.
3. Е.А.Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика»- М.: 2002 год.
4. Е.А. Пожиленко «Артикуляционная гимнастика».- С-П.: 2006.
5. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
6. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.:

Издательство «Глобус», 2009.

1. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
2. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». –М.: ВАКО,2007.
3. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008.
4. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы [Текст] / Т. С. Лисицкая. – Москва : Просвещение, 1994. – 96 с.
5. Пуртова, Т. В. Русский народный танец. История и современность [Текст] / Т. В. Пуртова // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции по русскому народному танцу. – Москва, 2003. – С. 114–117.

### ***Интернет-ресурсы***

1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) по предмету «Музыка».–Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru/>
2. «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы)  
[http://dyagilev.arts.mos.ru/education\\_activities/programs](http://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs)
1. Учитель.ру (<http://teacher.fio.ru>)
2. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная <https://www.twirpx.com/file/2705930/>
3. Нужные книги. Ритмика. <http://asv.school5-kstovo.edusite.ru/p7aa1.html>

### **Литература для учащихся:**

1. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.- Ярославль: Академия развития: 2000. -112 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991. – 228с.
3. Боброва Г.А. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 2005. – 247с.

### ***Интернет - ресурсы:***

1. Ритмичные игры онлайн для детей. <https://gamaverse.ru/c/rhythm/>



- Музыкальные игры онлайн для детей. <https://allforchildren.ru/online/music.php>

### **Литература для родителей:**

- Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г.
- И.Г. Лопухина. Речь, Ритм, Движение, С-П изд-во «Дельта»
- Бенджамин Лоу. Красота спорта / Пер. с английского И.П. Моничева, под ред. В.И. Столярова.– М.: Радуга, 2012. – 241с.
- Назаренко Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. - 332с.
- Пуртова Т.В. и др. Учите детей танцевать. - М.: Изд-во Владос, 2003. – 256с

### **Интернет-ресурсы:**

- Зачем ребенку нужны занятия ритмикой. <https://zen.yandex.ru/media/welovedance/zachem-rebenku-nujny-zaniatiia-ritmikoi-5c648bbf553e5800ad2111fd>
- «Все о ритмике для родителей» <https://infourok.ru/konsultaciya-vse-o-ritmike-dlya-roditelej-5275483.html>
- Что такое ритмика и ее польза для развития детей. [https://www.defectologiya.pro/zhurnal\\_chno\\_takoe\\_ritmika\\_i\\_v\\_chem\\_eyo\\_polza\\_dlya\\_razvitiya\\_doshkolnikov/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal_chno_takoe_ritmika_i_v_chem_eyo_polza_dlya_razvitiya_doshkolnikov/)

Часы	Тема урока	Основные виды деятельности	Коррекционная работа
Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения			
1	Техника безопасности. Игра с мячом.	Учащиеся перестраиваются в рисунки. Выполняют упражнения с предметами. Разучивают комплекс разминочного тренажа. Исполняют танцевальные композиции. Играют в игры под музыкальное сопровождение, с предметом. Пытаются играть на детских музыкальных инструментах.	Способствовать развитию интереса к предмету
2	Упражнения для рук, головы, корпуса.		Коррекция внимания восприятия.
3	Перестроения из линии в круг.		Коррекция движений по темпу музыки
4	Упражнения на растяжку и укрепления спины.		Коррекция правильного дыхания
5	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа.		Коррекция недостатков устойчивого внимания
6	Исполнение танцев разученных в 4 классе.		Коррекция координации движений
7	Выполнения движений в соответствии с разнообразным характером музыки.		Коррекция эмоциональной отзывчивости
8	Круговые движения кистью. Хлопки.		Привитие навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов

Танцевальные упражнения			
9	«Полька» движения в парах. Ускорение и замедление движений.	Учащиеся выполняют эмоционально движения	Коррекция внимания восприятия
10	Закрепление движений танца. Упражнения на выработку осанки.	под музыку. Учатся работать с предметом.	Коррекция мелкой моторики

11	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	Выполняют броски скакалкой с вращением кисти. Выполняют упражнения на полу (складка, лягушка, коробочка). Перед зеркалом выполняют упражнения для рук в различном темпе и на расслабление.	Развивать у детей подвижность пальцев, ощущать напряжение и расслабление мышц, координацию движений
12	Элементы русской пляски.		Коррекция восприятия слуха
13	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов.		Совершенствовать зрительно-двигательную координацию путём использования вариативных и многократно повторяющихся действий.
14	Музыкальная игра с предметом «Шляпа».		Коррекция зрительной памяти.
15	Музыкальная импровизация.		Коррекция недостатков внимания
16	Логоритмика «Шел по берегу петух».		

Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений			
17	Повороты туловища с передачей предмета ( мяч, лента).	Учатся различать темп в музыке.	Коррекция развития воображения
18	Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	Эмоционально выполнять движения танца.	Коррекция слухового восприятия
19	Упражнения на самостоятельную передачу ритмического рисунка.	Внимательно выполнять условия	Коррекция внимания через движения танца.
20	Движения в парах: бег, ходьба, кружения с продвижением.		Коррекция недостатков эмоциональных впечатлений
21	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков		Способствовать развитию воображения

22	Шаг с притопом, скользящий шаг.	игры.	Коррекция воображения
23	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	Учатся работать в парах, в группе.	Коррекция эмоциональной отзывчивости
24	Движения кадрили в парах ( галоп, подскоки, переходы).	Придумывают различные	Развитие пространства и умения ориентироваться в нем.
25	Перестроение в рисунках. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений	движения с накидками, лентой, мячом.  Выполняют несложные упражнения с лентой ( вращения, змейка, броски)	Коррекция пространственных представлений, развивать творческое воображение учащихся, мелкую моторику.
26	Перестроение из простых кругов в звездочки и карусели. Составление несложных танцевальных композиций.	Комбинируют движения с перестроениями.	Коррекция внимания через умение работать с предметом
27	Движения танца «Вальс». Работа по парам.		Коррекция внимания

Упражнения на ориентирование в пространстве

28	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели	Перестроиться из концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	Развитие пространства и умения ориентироваться в нем, учить перестраиваться с образованием кругов, «звездочек», «каруселей».
29	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против	Умение находить центр помещения.
30	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	Развитие пространства и умения ориентироваться в нем; развитие ловкости, быстроты реакции, точность движений.
Игры под музыку			
31	Игры под музыку. Начало движения.	Самостоятельно менять движения в соответствии со сменой музыкальных фраз	Коррекция концентрического внимания, восприятия.
32	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	Упражнения на формирование умения начинать	Совершенствование памяти, внимания, восприятия.

		движения после вступления мелодии	
33	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	Разучивать и придумывать новые варианты игр.	Коррекция внимания; совершенствование мышления, памяти.
34	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка песен, сказки.	Коррекция внимания; совершенствование речевых навыков, развитие дыхательного аппарата.

### Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ урока	Тема	К-во часов	Дата	Деятельность учащихся	Коррекционная работа	Ожидаемый результат
<b>I четверть</b>						
	Упражнения на ориентирование в пространстве					
1	Упражнения на ориентирование в	1		Перестроиться из концентрированных кругов в	Развитие пространства и умения ориентироваться в	Ориентироваться в

	пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели			«звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	нем, учить перестраиваться с образованием кругов, «звездочек», «каруселей».	пространстве зала, владеть пространственными понятиями.  Знать фигуры-построения: линия, колонна, круг, карусель, звездочка.  Уметь перестраиваться во все перечисленные фигуры
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1		Построиться из нескольких колонн в круги, сужая их и расширяя	Развитие пространственных представлений	
Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения						
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	1		Наклоны, выпрямление и круговые движения головы (с акцентом). Движения кистями рук.	Коррекция согласованности движения рук с движением туловища, головы.	Отмечать в движении акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч	1		Круговые движения плечами: вверх, вниз, вперед, назад	Соотнесение темпа и ритма	
Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений						
5	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию	1		Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	Коррекция согласованности движения рук с движением	Уметь координировать свои действия и

	движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы				ног, туловища, головы.	движения. Выполнять упражнения в разных темпах.  Соотносить темп музыки с характером и темпом собственных движений.
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.  РК	1		Выполнять упражнения с ускорением. С замедлением  Поднимать голову, корпус с позиции на корточках	Развивать умение соотносить темп и ритм	
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук.	1		Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	Развивать умение соотносить темп и ритм	Уметь координировать свои действия и движения. Выполнять упражнения в разных темпах.



	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц					
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Махи руками и прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1		Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	Развивать у детей подвижность, ощущать напряжение и расслабление мышц	Научиться прыгать в разных направлениях.
<b>II четверть</b>						
	Упражнения с детскими музыкальными инструментами					
9	Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино	1		Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленно, быстро, с ускорением.	Развивать у детей подвижность пальцев, координацию движений рук.	Слышать и распознавать в музыке ритмический рисунок, акцент.
	Игры под музыку					
10	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1		Упражнения на передачу ритмических рисунков темповых и динамических изменений в музыке	Развивать у детей слуховое восприятие, координацию движений рук.	Задавать ритм мелодии одноклассникам и уметь его проверить.
11	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей	1		Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	Развивать у детей подвижность пальцев, ощущать напряжение и расслабление мышц, координацию движений рук.	Слышать изменения в музыке и быстро реагировать на них сменой движения.

	Танцевальные упражнения					
12	Танцевальные упражнения. Галоп	1		Упражнения на различение элементов народных танцев.	Развитие восприятия, памяти, быстроты реакции.	Уметь выполнять галоп в паре и по кругу.
13	Танцевальные упражнения. Круговой галоп	1		Разучивание народных танцев	Развитие умения работать сообща, в паре, в группе.	
14	Танцевальные упражнения. Присядка	1		Танцевальный элемент «присядка».	Развитие координации, подвижности, ловкости.	Исполнять присядку, соблюдая правильную осанку, быстро и ловко выпрямляться.
15	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски. РК	1		Пружинящий бег. Простые шаги вперед, назад. Три простых шага, притоп (вперед, назад)	Привитие навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца	Уметь исполнить танцевальную комбинацию из шагов, притопов и хлопков.
<b>III четверть</b>						
	Координационные движения, регулируемые музыкой					
16	Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения	1		Двигать руками в разном направлении Вращать кистями рук по кругу.	Развивать у детей подвижность пальцев, ощущать напряжение и	Уметь выполнять элементы пальчиковой гимнастики под музыку.

	пальцев рук, кистей.			Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Сжимать и разжимать пальцы рук «Солнышко»	расслабление мышц, координацию движений рук.	
Упражнения на ориентирование в пространстве						
						Ориентироваться в пространстве зала, владеть пространственными понятиями.  Знать фигуры-построения: линия, колонна, круг, карусель, звездочка.  Уметь перестраиваться во все перечисленные фигуры.
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1		Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против	Умение находить центр помещения.	
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения	1		Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	Развитие пространства и умения ориентироваться в нем; развитие ловкости, быстроты реакции, точность движений.	
Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения						
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения	1		Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх.	Коррекция согласованности движений рук.	Знать упражнения для рук, ног, корпуса, спины

	кистей рук					и уметь их выполнять.
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища	1		Наклоны и повороты туловища вправо, влево с передачей предметов.	Коррекция согласованности движения рук с движением туловища.	
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	1		Выставлять ногу во все стороны (начиная вправо)	Коррекция согласованности движения рук с движением ног	
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.	1		Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	Коррекция согласованности движения рук с движением ног	
23	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1		Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Ходить на внутренних краях стопы.	Развитие мышечного аппарата, правильной осанки.	

Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений						
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков	1		Самостоятельно составить ритмический рисунок, прохлопать его.  Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева.	Развитие координации, слухового восприятия, соотнесение темпа и ритма.	Уметь без помощи учителя составить ритмический рисунок и продемонстрировать его одноклассникам.
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами. РК	1		Сочетание хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).	Развитие моторных навыков	Уметь согласовывать движения.
Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц						
26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя	1		Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя.	Ощущать напряжение и расслабление мышц.	Уметь расслаблять и напрягать мышцы, выполняя имитационные упражнения.
<b>IV четверть</b>						
Координационные движения, регулируемые музыкой						

27	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.	1		Выполнять несложные упражнения песни.	Коррекция подвижности пальцев рук, мелкой моторики	Понимать ритм услышанной мелодии, уметь его повторить.
Игры под музыку						
28	Игры под музыку. Начало движения.	1		Самостоятельно менять движения в соответствии со сменой музыкальных фраз	Коррекция концентрического внимания, восприятия.	Начинать движение вместе с началом музыки.
39	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	1		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии	Совершенствование памяти, внимания, восприятия.	Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки
30	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	1		Разучивать и придумывать новые варианты игр.	Коррекция внимания; совершенствование мышления, памяти.	Самостоятельно составить несложную танцевальную комбинацию из выученных движений.
31	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1		Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка песен, сказки.	Коррекция внимания; совершенствование речевых навыков, развитие дыхательного аппарата.	Четко и ясно проговаривать игровые считалочки, попевки, песни.
Танцевальные упражнения						

32	<p>Танцевальные упражнения.</p> <p>Элементы русской пляски.</p>	1		<p>Разучивание народных танцев.</p> <p>Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком). притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.</p>	<p>Развитие координации, подвижности, ловкости, быстроты реакции.</p>	<p>Отличать танцевальные шаги друг от друга, правильно их называть и выполнять.</p>
33	<p>Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.</p>	1		<p>Выполнять основные движения народных танцев.</p>	<p>Коррекция эмоциональной сферы, развитие точности, четкости движений.</p>	<p>Знать и выполнять движения народных танцев индивидуально, в парах, по кругу.</p>
34	<p>Изучение базовых движений аэробики; термины, определяющие характер музыки.</p> <p>Все упражнения делаются только с правой или только с левой.</p>	1		<p>Двигаться с лидирующей ноги, к примеру, правая, ставится вперед и влево, левая переносится в соответствующую сторону, потом по очереди обе ноги возвращаются на место.</p>	<p>Коррекция развитие точности, четкости движений.</p>	<p>Знать и выполнять движения базовые движения аэробики</p>