


**МКОУ Юргамышская средняя общеобразовательная школа**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МЦ учителей  
коррекционно-  
развивающего  
обучения  
протокол №1  
от «26» августа 2021г.  
Руководитель МЦ  
 Васильева Н.М.

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании методического  
совета школы  
протокол №1  
от «27» августа 2021 г.  
Руководитель методсовета  
 Андриевских Я.А.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказ № 152  
от «30» августа 2021 г.  
директор школы  
 Казакова О.С.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
курс «Ритмика»  
специального (коррекционного) класса**

**Автор составитель:**

**Кинель Мария Александровна, учитель-логопед**

**МКОУ Юргамышская СОШ**

**2021 год**

**МКОУ Юргамышская средняя общеобразовательная школа**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МЦ учителей  
коррекционно-  
развивающего  
обучения  
протокол №1  
от «26» августа 2021г.  
Руководитель МЦ  
\_\_\_\_\_ Васильева Н.М..

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании методического  
совета школы  
протокол №1  
от «27» августа 2021 г.  
Руководитель методсовета  
\_\_\_\_\_ Андриевских Я.А.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказ № 152  
от «30» августа 2021 г  
директор школы  
\_\_\_\_\_ Казакова О.С.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
курс «Ритмика»  
специального (коррекционного) класса**

**Автор составитель:**

**Кинель Мария Александровна, учитель-логопед**

**МКОУ Юргамышская СОШ**

**2021 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по ритмике в 1-4 специальных (коррекционных) классах составлена на основе программы для подготовительного, 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений под редакцией В. В. Воронковой, автор А.А. Айдарбекова., допущенной Министерством образования РФ. Издательство М.: «Просвещение», 2009 г

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

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

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

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

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.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

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

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

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

Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

#### *УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ(7ч)*

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

#### *РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ(10ч)*

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

## *УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ*

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

### *ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ(7ч)*

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

### *ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(10ч)*

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

#### *Танцы и пляски*

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия.

Кадриль. Русская народная мелодия.

Бульба. Белорусская народная мелодия.

Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра.

Грузинский танец «Лезгинка».

### *Основные требования к умениям учащихся*

Учащиеся должны *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.

Тематическое планирование уроков курса  
ритмики на учебный год.

Наименование темы	Количество часов		формы контроля
	по плану	дано фактически	
I четверть			
1. Тема: «Ритмико-гимнастические упражнения»	5		
2. Тема: «Упражнения на координацию»			
3. Тема: «Танцевальные упражнения»	1		
	2		
II четверть			
1. Тема: «Ритмико-гимнастические упражнения»	4		
2. Тема: «Танцевальные упражнения»			
	3		
III четверть			
1. Тема: «Ритмико-гимнастические упражнения»	5		
2. Тема: «Упражнения на имитацию»			
3. Тема: «Танцевальные упражнения»	1		
4. Тема: «Игры с пением»	3		
	1		
IV четверть			
1. Тема: «Ритмико-гимнастические упражнения»	4		
2. Тема: «Танцевальные упражнения»			
3. Тема: «Игры под музыку»	4		
	1		
Всего за год:	34	34	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема или раздел	Кол-во часов	Дата
	<b>І четверть</b>	<b>8</b>	
1	Построение в колонну, шеренгу, цепочку, круг и пары.	1	
2	Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны на основе игры «Земля, вода, воздух».	1	
3	Разнообразные сочетания движений рук, ног, туловища, кистей через игру «Раки и лягушки».	1	
4	Прыжки на двух ногах на основе игры «Кузнечики».	1	
5	Упражнения на координацию на основе игры «У медведя во бору».	1	
6	Исполнение элементов плясок и танцев через игру «Не ошибись».	1	
7	Круговые движения туловища на основе игры «Где стоит».	1	
8	Ритмические упражнения «Пляска парами – «Зайка попляши»	1	

№ п/п	Тема или раздел	Кол-во часов	Дата
	<b>ІІ четверть</b>	<b>7</b>	
1	Выполнение движений под музыку на основе игры «Придумайте сами».	1	
2	Перестроение из колонны в 2 шеренги на основе игры «У медведя во бору».	1	
3	Разучивание танца с «листочками» на основе игры «Земля, вода».	1	
4	Упражнения на различение элементов народных танцев через упражнение «Улыбка».	1	
5	Упражнения для рук на основе игры «Ручеёк».	1	
6	Хлопки под музыку через отгадывание загадок.	1	
7	Упражнения с мячом на основе игры «Придумайте сами».	1	

№ п/п	Тема или раздел	Кол-во часов	Дата
<b>III четверть</b>		<b>10</b>	
1	Ходьба по залу «Марш» через положительные эмоции.	1	
2	Повороты туловища на основе игры «найди пару».	1	
3	Упражнения на имитацию распустившегося цветка на основе игры «Земля, вода, воздух».	1	
4	Игры с пением «Буги-вуги», «Санки»	1	
5	Танцевальные упражнения «Пружинящий бег», «Галоп», «Подскоки»	1	
6	Разучивание народного танца «Кадриль»	1	
7	Сохранение правильной осанки	1	
8	Круговые движения туловища с вытянутыми руками	1	
9	Танцевальные упражнения	1	
10	Упражнения с предметами	1	

№ п/п	Тема или раздел	Кол-во часов	Дата
<b>IV четверть</b>		<b>9</b>	
1	Упражнения на выработку осанки	1	
2	Хлопки и притопы в несложных ритмических рисунках	1	
3	Инсценирование детской песни	1	
4 5	Новые варианты разученных игр, элементов танцевальных движений	2	
6	Сочетания движений рук и ног	1	
7	Игры с речевым сопровождением	1	
8	Исполнения разученных танцевальных композиций	1	
9	Игры под музыку	1	

#### Список используемой литературы

1. Программы для подготовительного, 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой. М.: «Просвещение», 2009г.
2. Правдов М.А. Уроки физической культуры. 1-4.Издательство: М. Илекса, 2009г