



## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» составлена для обучающихся с расстройством аутистического спектра (РАС) (вариант 8.2). Это программа адаптирована для обучения данной категории, учащихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений, развития и социальную адаптацию и подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. №286) (далее – ФГОС НОО), Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования (ФАОП НОО) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N1023, Федеральной программы воспитания ФАОП НОО для обучающихся с ОВЗ.

### **Общая характеристика коррекционного курса «Ритмика»**

Курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности детей с расстройством аутистического спектра (РАС); детализирует и раскрывает содержание федерального компонента государственного образовательного стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия,

память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

### **Цель изучения коррекционного курса «Ритмика»**

-развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки;  
-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 коррекционного курса:**

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

### ***Основные направления работы:***

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения
5. Упражнения с детскими музыкальными инструментами

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

Специфические средства воздействия, свойственные ритмике, способствуют общему развитию обучающихся с ОВЗ, 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 обучающихся. 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 обучающихся 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 обучающихся подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у обучающихся с ОВЗ 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 обучающихся, 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 обучающихся 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, обучающиеся приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо общаться друг с другом.

### **Психолого-педагогическая характеристика учащихся с РАС**

РАС являются достаточно распространенной проблемой детского возраста и характеризуются нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Общими являются аффективные проблемы и трудности развития активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность поведения детей. РАС связаны с особым системным нарушением психического развития ребенка, проявляющимся в становлении его аффективно-волевой сферы, в когнитивном и личностном развитии.

Дети имеют лишь самые простые формы активного контакта с людьми, используют стереотипные формы поведения, в том числе речевого, стремятся к скрупулёзному сохранению постоянства и порядка в окружающем. Их

аутистические установки более выражаются в активном негативизме (отвержении).

При значительных достижениях в интеллектуальном и речевом развитии эти дети гораздо менее успешны в моторном - неуклюжи, крайне неловки, у них страдают навыки самообслуживания. В области социального развития они демонстрируют чрезвычайную наивность и прямолинейность, нарушается развитие социальных навыков, понимания и учета подтекста и контекста происходящего. При сохранности потребности в общении, стремлении иметь друзей, они плохо понимают другого человека.

Для этих детей произвольная организация очень сложна, но в принципе доступна. Они быстро устают, могут истощаться и перевозбуждаться, имеют выраженные проблемы организации внимания, сосредоточения на речевой инструкции, ее полного понимания. Характерна задержка в психоречевом и социальном развитии. Трудности взаимодействия с людьми и меняющимися обстоятельствами проявляются в том, что, осваивая навыки взаимодействия и социальные правила поведения, дети стереотипно следуют им и теряются при неподготовленном требовании их изменения. В отношениях с людьми проявляют задержку эмоционального развития, социальную незрелость, наивность.

При всех трудностях, их аутизм наименее глубок, он выступает уже не как защитная установка, а как лежащие на поверхности трудности общения - ранимость, тормозимость в контактах и проблемы организации диалога и произвольного взаимодействия. Эти дети тоже тревожны, для них характерно легкое возникновение чувства сенсорного дискомфорта, они готовы испугаться при нарушении привычного хода событий, смешаться при неудаче и возникновении препятствия. Отличие их в том, что они более, чем другие, ищут помощи близких, чрезвычайно зависят от них, нуждаются в постоянной поддержке и ободрении. Стремясь получить одобрение и защиту близких, дети становятся слишком зависимы от них: ведут себя чересчур правильно, боятся отступить от выработанных и зафиксированных форм одобренного

поведения. В этом проявляется их типичная для любого аутичного ребенка негибкость и стереотипность.

Тем не менее, при всей зависимости от другого человека среди всех аутичных детей только дети четвертой группы пытаются вступить в диалог с обстоятельствами (действенной и речевой), хотя и имеют огромные трудности в его организации. Психическое развитие таких детей идет с более равномерным отставанием. Характерны неловкость крупной и мелкой моторики, некоординированность движений, трудности усвоения навыков самообслуживания; задержка становления речи, ее нечеткость, неартикулированность, бедность активного словарного запаса, поздно появляющаяся, аграмматичная фраза; медлительность, неровность в интеллектуальной деятельности, недостаточность и фрагментарность представлений об окружающем, ограниченность игры и фантазии. Они сначала производят неблагоприятное впечатление: кажутся рассеянными, растерянными, интеллектуально ограниченными. Однако при адекватном коррекционном подходе именно они дают наибольшую динамику развития и имеют наилучший прогноз психического развития и социальной адаптации. В зависимости от уровня интеллектуального развития обучающиеся этой группы могут осваивать варианты 8.2. или 8.1. образовательной программы.

Важно подчеркнуть, что для получения начального образования даже наиболее благополучные дети с РАС нуждаются в специальной поддержке, гарантирующей удовлетворение их особых образовательных потребностей.

### **Место коррекционного курса «Ритмика» в учебном плане**

Коррекционный курс «Развитие речи» изучается в рамках коррекционно-развивающей области АООП НОО для обучающихся с РАС (вариант 8.2.).

Согласно индивидуальным учебным планам учащихся на изучение коррекционного курса «Ритмика» отводится:

- 1 дополнительный класс – 1 час в неделю (33 часа в год)

- 1 класс – 1 час в неделю (33 часа в год)
- 2 класс – 1 час в неделю (34 часа в год)
- 3 класс – 1 час в неделю (34 часа в год)
- 4 класс – 1 час в неделю (34 часа в год)

## **СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»**

### Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.

Перестроение в круг из шеренги, цепочки.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

### Ритмико-гимнастические упражнения

#### 1.1 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 полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

#### 1.2. 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.

### 1.3 Упражнение на расслабление мышц

Имитация отряхивания воды с пальцев.

Свободное круговое движение рук.

Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### Упражнения с детскими музыкальными инструментами

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.

Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.

Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

### Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.).

Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей,

птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### Танцевальные упражнения

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, подбоченившись 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета ритмика**

### *Личностные УУД*

положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.

### *Коммуникативные УУД*

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

#### *Познавательные УУД*

выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;  
делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

#### *Личностные результаты:*

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;

- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;

- развитие мотивов музыкально-учебной деятельности.

#### *Метапредметные результаты:*

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;

- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни класса.

#### *Предметные результаты:*

- развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;

- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **Раздел I**

#### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве.

#### **Правильное исходное положение.**

**Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка.**

**Построение в круг из шеренги, цепочки.**

**Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.**

**Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.**

Личностные учебные действия включают следующие умения:

осознавать себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; положительно относиться к окружающей действительности, быть готовым к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.

### **Раздел II**

## **Ритмико–гимнастические упражнения**

### ***1.Общеразвивающие упражнения.***

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

Также в раздел входят задания на выработку координационных движений.

Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

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 полупальцы

Упражнения на выработку осанки

### ***1.2.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

Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно использовать ритуалы школьного поведения;

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

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

### **1.3. Упражнение на расслабление мышц**

Имитация отряхивания воды с пальцев

Свободное круговое движение рук

Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

## **Раздел III**

### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

Движение кистей рук в разных направлениях.

Поочередное 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 барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности, работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных носителях).

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

Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе

Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них

## **Раздел IV**

### **Игры под музыку**

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ.

После того как обучающиеся научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок.

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

Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.).

Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

Музыкальные игры с предметами.

Игры с пением или речевым сопровождением.

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий)

Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.)

Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением

## Раздел V



## Танцевальные упражнения

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев.

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

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, подбоченившись 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.

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, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком)

Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку 1 час

Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте

Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками

## Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Количество часов				
		1 класс (доп)	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве.	5	5	5	5	6
2	Раздел II Ритмико-гимнастические упражнения	13	13	13	13	13
3	Раздел III Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	4	4	3	4	4
4	Раздел IV Игры под музыку.	5	5	6	6	5
5	Раздел V Танцевальные упражнения.	6	6	7	6	6
5	Итого	33	33	34	34	34

## Поурочное планирование

### 1 подготовительный класс

№ п/п	Дата		Наименование разделов и тем	Количество часов
	План.	Факт.		
1.			Правильное исходное положение	1
2.			Ходьба и бег: с высоким подниманием колен с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	1
3.			Перестроение в круг из шеренги, цепочки	1
4.			Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	1
5.			Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	1
6.			Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)	1
7.			Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	1
8.			Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)	1
9.			Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)	1
10.			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 полупальцы	1
11.			Упражнения на выработку осанки	1
12.			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	1
13.			Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.	1
14.			Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом	1

15.			Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	1
16.			Имитация отряхивания воды с пальцев	1
17.			Свободное круговое движение рук	1
18.			Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)	1
19.			Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки	1
20.			Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук	1
21.			Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе	1
22.			Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них	1
23.			Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий)	1
24.			Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.)	1
25.			Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки	1
26.			Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке	1
27.			Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке	1
28.			Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах	1
29.			Прямой галоп. Маховые движения рук	1
30.			Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком)	1
31.			Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку	1
32.			Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте	1
33.			Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками	1

## 1 класс

№ п/п	Дата		Наименование разделов и тем	Количество часов
	План.	Факт.		
1.			Правильное исходное положение	1
2.			Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	1
3.			Перестроение в круг из шеренги, цепочки	1
4.			Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	1
5.			Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	1
6.			Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)	1
7.			Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	1
8.			Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)	1
9.			Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)	1
10.			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 полупальцы	1
11.			Упражнения на выработку осанки	1
12.			Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой —вверх	1
13.			Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.	1
14.			Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом	1
15.			Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	1
16.			Имитация отряхивания воды с пальцев	1
17.			Свободное круговое движение рук	1

18.			Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)	1
19.			Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки	1
20.			Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук	1
21.			Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе	1
22.			Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них	1
23.			Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий)	1
24.			Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.)	1
25.			Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки	1
26.			Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке	1
27.			Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением	1
28.			Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах	1
29.			Прямой галоп. Маховые движения рук	1
30.			Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком)	1
31.			Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку	1
32.			Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте	1
33.			Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками	1

## 2 класс

№ п/п	Дата		Наименование разделов и тем	Количество часов
	План.	Факт.		

1.			Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1
2.			Ходьба вдоль стен с четкими поворота-ми в углах зала	1
3.			Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному	1
4.			Построение круга из шеренги и из движения врассыпную	1
5.			Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами	1
6.			Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами	1
7.			Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения	1
8.			Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс	1
9.			Повороты туловища с передачей предмета	1
10.			Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки	1
11.			Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук)	1
12.			Перекрестное поднимание и опускание рук	1
13.			Одновременные движения рук и ног	1
14.			Смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно	1
15.			Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков	1
16.			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	1
17.			Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра)	1
18.			Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол)	1
19.			Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением	1
20.			Упражнения на детских музыкальных инструментах	1
21.			Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях	1
22.			Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание песен	1
23.			Самостоятельное создание музыкально- двигательного образа	1

24.			Музыкальные игры с предметами.	1
25.			Игры с пением и речевым сопровождением	1
26.			Инсценирование доступных песен	1
27.			Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1
28.			Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг	1
29.			Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег	1
30.			Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед	1
31.			Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг	1
32.			Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением	1
33.			Основные движения местных народных танцев	1
34.			Итоговый урок	1

### 3 класс

№ п/п	Дата		Наименование разделов и тем	Количество часов
	План.	Факт.		
1.			Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1
2.			Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину	1
3.			Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга	1
4.			Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг	1
5.			Выполнение движений с предметами	1
6.			Наклоны, повороты и круговые движения головы	1
7.			Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук	1
8.			Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение	1
9.			Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни	1



10.			Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону	1
11.			Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки	1
12.			Упражнения на сложную координацию движений с предметами	1
13.			Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков	1
14.			Самостоятельное составление простых ритмических рисунков	1
15.			Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот	1
16.			Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц	1
17.			Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса — стойка на полупальцах	1
18.			Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону	1
19.			Упражнение для кистей рук с барабанными палочками	1
20.			Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы	1
21.			Разучивание несложных мелодий	1
22.			Исполнение различных ритмов на барабане и бубне	1
23.			Музыкальные игры с предметами	1
24.			Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы	1
25.			Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации	1
26.			Действия с воображаемыми предметами	1
27.			Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1
28.			Игра «Узнай по голосу»	1
29.			Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег	1
30.			Сильные поскоки, боковой галоп	1
31.			Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением	1
32.			Движения парами: боковой галоп, поскоки	1
33.			Основные движения народных танцев	1
34.			Итоговый урок	1

#### 4 класс

№ п/п	Дата		Наименование разделов и тем	Количество часов
	План.	Факт.		

1.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	1
2.		Построение в шахматном порядке	1
3.		Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их	1
4.		Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол	1
5.		Сохранение правильной дистанции во всех видах построений	1
6.		Упражнения с предметами	1
7.		Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны	1
8.		Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам	1
9.		Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук	1
10.		Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе	1
11.		Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп	1
12.		Упражнения на выработку осанки	1
13.		Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей	1
14.		Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений	1
15.		Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени	1
16.		Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном)	1
17.		Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой «петрушка»	1
18.		Имитация распускающегося цветка (с позиции приседание на корточки)	1
19.		Имитация увядающего (с позиции приседание на корточки)	1
20.		Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак)	1
21.		Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений	1
22.		Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино	1
23.		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни	1
24.		Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке	1
25.		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии	1
26.		Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их	1

			комбинирование	
27.			Игры с пением, речевым сопровождением	1
28.			Инсценирование музыкальных сказок, песен	1
29.			Упражнения на различение элементов народных танцев	1
30.			Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут	1
31.			Пружинящий бег	1
32.			Поскоки с продвижением назад (спиной)	1
33.			Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах	1
34.			Разучивание народных танцев	1

## Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
<b>1. Учебно-методические пособия</b>		
2	Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. - М.; Просвещение, 1984. - 288 с.	1
3	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб.: Петербургский центр творческой педагогики «Аничков Мост», 2015. - 196 с.	1
4	Зими́на А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей 4-8 лет. - М.: Гном-Пресс, 1998. - 32 с.	1
5	Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: уч.- мет. пособие. В 2 ч. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 104 с.	1
6	Лифиц И.В. Ритмика: уч. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. -223 с.	1
7	Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. - М.: Советский композитор, 1991. - 112 с.	1
8	Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика; уч. пособие / Под ред. Е.А. Медведевой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 224 с.	1
9	Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание. - М.: КАРО; СПб, 2011. - 77с.	1
10	Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. - М.: Дрофа, 1998. - 104 с. Примерная рабочая программа для 1 класса по коррекционному курсу для обучающихся с расстройством аутистического спектра «Ритмика» (вариант 8.2.)	1
<b>2. Интернет-ресурсы</b>		
11	<a href="http://nsportal.ru/detskiy-sad/korreksionnaya-pedagogika/2020/03/30/kartoteka-igr-i-uprazhneniya-dlya-detey-s-zpr">http://nsportal.ru/detskiy-sad/korreksionnaya-pedagogika/2020/03/30/kartoteka-igr-i-uprazhneniya-dlya-detey-s-zpr</a> Картотека игр и упражнения для детей с ЗПР/ Картотека по коррекционной педагогике: Образовательная социальная сеть	
12	<a href="http://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2020/02/kartoteka-igr-igrovyyh-uprazhneniy-dlya">http://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2020/02/kartoteka-igr-igrovyyh-uprazhneniy-dlya</a> Картотека игр и игровых упражнений для детей с ЗПР. Образовательная социальная сеть	
13	<a href="http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/11/18/kartoteka-igr-dlya-na-muzykalnyh-zanyatiyah-zabavnye-igry-dlya">http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/11/18/kartoteka-igr-dlya-na-muzykalnyh-zanyatiyah-zabavnye-igry-dlya</a> Картотека игр для детей на музыкальных занятиях. Забавные игры для малышей. Образовательная социальная сеть	
14	<a href="http://moi-sat.ru">http://moi-sat.ru</a> Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики	
15	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a> Сеть творческих учителей	
16	<a href="http://nsportal.ru/site/all/sites">http://nsportal.ru/site/all/sites</a> Образовательная социальная сеть	
17	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a> Учительский портал	
18	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	
19	<a href="http://urok.1sept.ru">http://urok.1sept.ru</a> Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»	
20	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> Электронная библиотека учебников и методических материалов	

<b>3. Технические средства обучения</b>		
21	Ноутбук	1
21	Комплект аудиозаписей с музыкальными произведениями различного характера (бодрящими, успокаивающими, релаксирующими), с разными жанровыми вариациями	1
<b>4. Оборудование</b>		
22	Гимнастические палки	2
23	Ленты	2
24	Обручи	2
25	Комплект терапевтических мячей (мячи различной фактуры, разного диаметра)	1

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Основания:

Постановление \_\_\_\_\_

Приказ \_\_\_\_\_

№ урока	Поплану	Пофакту	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				план	дано		
Итого							

