

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Светлолобовская средняя школа»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
Руководитель МО  
Пушмина Е.А. /Пушмина.Е.А./  
Протокол № 1  
от «29» августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНА  
зам. директора по УВР  
Бердникова Т.Б.  
«30» августа 2018г.

УТВЕРЖДЕНА  
директор  
Константинова Н.П.  
приказ № 87  
от «30» августа 2018 г.



**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Учебный предмет « Ритмика»  
Уровень обучения : АООП НОО, класс -1  
Для ученика с легкой умственной отсталостью  
(Обучение на дому) -8 часов  
на 2018-2019 учебный год

**Составитель программы :**

Пушмина Елена Алексеевна  
Учитель начальных классов

## **Коррекционно-развивающая область представлена предметом «Ритмика»**

### **Рабочая программа по предмету «Ритмика»**

#### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по ритмике составлена на основе программы А.А. Айдарбековой «Ритмика» для специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: подготовительный, 1-4 кл. под ред. В.В. Воронковой – Москва, «Просвещение» 2013 год. Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида 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. На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы. 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. Программа рассчитана на работу с учащимися, которым рекомендовано домашнее обучение. В связи с этим из программы убраны темы, предполагающие работу в парах или коллективно, а также требующие пространства гимнастического зала.

#### **Цели обучения :**

- ☐ формирование умения ориентироваться в пространстве
- ☐ способствовать выработке необходимых музыкально-двигательных навыков;
- ☐ научить детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы;
- ☐ приобщить детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей

**Рабочая программа рассчитана Программа по предмету «Ритмика»  
рассчитана на 16,5 ч , но так как Сергей начал обучение с 01.10 то программа  
будет составлять 14 часов (1 ч в 2 недели).**

**Предметными результатами обучения ритмике являются  
формирование следующих умений:**

- ☐ выполнять основные движения общеразвивающие упражнения с предметами и без них под музыку преимущественно 2/4 и 4/4
- ☐ 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.

#### **Содержание программы учебного курса**

**УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ** Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, перекладывать с места на место.

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

выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

**ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ** Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

**ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

**УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ** Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжатие 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. Отстукивание простых ритмических рисунков на бубне под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

## Тематическое планирование

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 четверть( 2ч)</b><br>Танцевальные упражнения<br>Танцевальные шаги Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками, шаг с притопом                                                                                                                                                                                                           |
| <b>2 четверть( 3час)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Упражнения на ориентировку в пространстве<br>Ходьба и бег со сменой направления и по прямой линии                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ходьба и бег со сменой направления и по прямой линии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>3 четверть( 4час)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Ритмико-гимнастические упражнения<br>Упражнения на выработку осанки.<br>Упражнения на выработку осанки.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Упражнения на ориентировку в пространстве<br>Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.<br>Обегать предметы, перескакивать через них, перешагивать.                                                                                                                                                                                                         |
| <b>4 четверть (4ч)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Танцевальные упражнения<br><br>Танцевальные шаги с одновременным и поочередным раскрытием рук.<br>Позиции рук. Во время движения руки из положения на поясе одновременно или поочередно раскрываются в стороны и закрываются снова на пояс                                                                                                                               |
| Ритмико-гимнастические упражнения<br>Упражнения на расслабление мышц.<br>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 |
| Упражнения с детскими музыкальными инструментами<br>Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Ритмико-гимнастические упражнения<br>Упражнения на выработку осанки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Виды контроля Индивидуальный показ ритмико-гимнастических упражнений, исполнение танцев, выполнение творческих заданий.**

### **Учебно-методические средства обучения**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида; подготовительный, 1-4 классы; под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой; автор программы: А.А.Айдарбекова; Москва «Просвещение», 2013 год.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.:1999. – 272с.
3. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. – М., 1976г.
4. Жирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: «Детство-пресс», 2003г.
5. Х.Идом, Н.Кэтрэк. – Хочу танцевать. – М., 1998г.

### **Материально – технические средства**

- Мячи разных размеров, - эстафетные палочки, - коврики для выполнения движений на полу, - бубен, - кегли, - магнитофон.

**Календарно-тематическое планирование**  
**1 класс**

| №<br>п/п          | Название раздела и тем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кол-во<br>часов | Дата проведения |          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------|
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 | по плану        | по факту |
| 1 четверть( 2час) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                 |          |
| 1-2               | Танцевальные упражнения<br>Танцевальные шаги Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками, шаг с притопом                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                 |          |
| 2 четверть( 3час) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                 |          |
| 1-2               | Упражнения на ориентировку в пространстве<br>Ходьба и бег со сменой направления и по прямой линии                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                 |          |
| 3                 | Ходьба и бег со сменой направления и по прямой линии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                 |          |
| 3 четверть( 5час) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                 |          |
| 1-2               | Ритмико-гимнастические упражнения<br>Упражнения на выработку осанки.<br>Упражнения на выработку осанки.                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                 |          |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                 |          |
| 3-5               | Упражнения на ориентировку в пространстве<br>Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.<br>Обегать предметы, перескакивать через них, перешагивать.                                                                                                                                                                                                         |                 |                 |          |
| 4 четверть (4ч)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                 |          |
| 1                 | Танцевальные упражнения<br><br>Танцевальные шаги с одновременным и поочередным раскрытием рук.<br>Позиции рук. Во время движения руки из положения на поясе одновременно или поочередно раскрываются в стороны и закрываются снова на пояс                                                                                                                               |                 |                 |          |
| 2                 | Ритмико-гимнастические упражнения<br>Упражнения на расслабление мышц.<br>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 |                 |                 |          |
| 3                 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                 |          |



[illegible]

Прошито и пронумеровано и скреплено  
печатью 2 листа(ов).

Должность, директор  
ФИО Бесседацкий

И.А.

(подпись) И.А. М.П.

«30» 08 18 года

