

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области, реализующее адаптированные основные общеобразовательные  
программы,  
«Центр «Дар»

Директор ГБОУ «Центр «Дар»  
Н.И. Шляпкинова  
Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20\_\_ г

Рабочая программа по ритмике  
для обучающихся 3 класса  
(1 вариант)

Составитель: Потапова С.В.

Реж — 2023 2024 уч.год

## I Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмка» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом РФ «Об образовании» № 273 –ф от 29.12.2012
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью ГБОУ СО «Центр «Дар»
- Учебным планом ГБОУ СО «Центр «Дар»
- Годовым календарным учебным графиком ГБОУ СО «Центр «Дар»

Цель: коррекционных занятий по ритмике – осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых школьников средствами музыкально - ритмической деятельности.

В программу по ритмике включены здоровьесберегающие технологии, формирующие компетенцию здоровьесбережения и самосовершенствования. Эти технологии помогают быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми. Дают психотерапевтический эффект:

- Эмоциональную разрядку
- Снятие умственной перегрузки
- Снижение нервно – психического напряжения
- Восстановления положительного энергетического тонуса

Основными задачами занятий по ритмике являются:

- развитие двигательных навыков и умений, развитие координации движений, формирование правильной осанки, красивой походки;
- обогащение двигательного опыта обучающихся разнообразными видами движений;
- расширение кругозора школьников через знакомство с музыкальной культурой (классической, народной, современной музыкой) и музыкальными инструментами;
- создание условий для творческого самовыражения ребёнка, учитывая индивидуальные возможности;
- формирование у детей эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения;
- коррекция высших психических функций, коррекция моторно-двигательной сферы. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмка».

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру овладения ими социокультурным опытом.

Личностные результаты обучающихся:

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

-формирование эстетических потребностей и чувств;

-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика»: имеют 3 уровня: ниже минимального, минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень	Достаточный уровень	Ни же минимального уровня
<p>-будут узнавать знакомые эмоционально реагировать на них;</p> <p>-будут двигаться при помощи взрослого в соответствии с характером и музыки;</p> <p>-будут выполнять с помощью взрослого несложные движения под музыку: шагать, бегать, прыгать, притопывать хлопая в ладоши, поворачивать кисти рук, выполнять движения с (платком, погремушкой, флажком, мячиком и т.д.). мелодии и</p>	<p>-будут замечать изменения в звучании (тихо-громко, быстро-медленно);</p> <p>-научатся выполнять легко и выразительно танцевальные движения, ориентироваться в пространстве, кружиться в парах, притопывать попеременно ногами, двигаться под музыку с предметами (платочками, листьями, флажками и т.д.);</p> <p>-научатся двигаться в соответствии двухчастной форме музыки и силе её звучания, реагировать на начало и окончание музыки;</p> <p>-будут выразительно и эмоционально передавать игровые и сказочные образы героев (медведя, кошки, мышки, зайца и т.д.);</p> <p>-научатся выполнять несложный ритмический рисунок на детских музыкальных инструментах.</p>	<p><b>понимать и принимать</b> правильное исходное положение по словесной инструкции учителя;</p> <p>- организовано строиться (по словесной инструкции учителя);</p> <p><b>уметь</b> сохранять дистанцию в колонне парами в различных направлениях;</p> <p>- <b>самостоятельно определять</b> нужное направление движения по словесной инструкции учителя;</p> <p>- соблюдать темп движений при выполнении ОРУ <b>ориентируясь на учителя;</b></p> <p>- <b>правильно</b> выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок», <b>с направляющей помощью учителя;</b></p> <p>-<b>уметь</b> выполнять различные роли в группе (исполнителя);</p> <p>- <b>уметь</b> координировать свои усилия</p>

#### Содержание коррекционного курса «Ритмика».

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

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

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданным направлением, перестроение с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», движение к определённой цели между предметами) осуществляется развитие представлений обучающихся о пространстве и умении ориентироваться в нём.

Упражнения с предметами развивают ловкость. Быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умению ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движения рук. Этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать характер музыки (весёлая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

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».

*Упражнения на ориентировку в пространстве*

Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.

Построение в колонны по три.

Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

*Ритмико-гимнастические упражнения*

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.

Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).

Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

### *Упражнения с музыкальными инструментами*

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

### *Игры под музыку*

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

### *Танцевальные упражнения*

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Календарно - тематическое планирование

Дата	Раздел	Тема	Форма проведения, элементы, содержание, методические приемы	Планируемые результаты	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
	<i>Упражнения на ориентировку в пространстве. (4ч.)</i>	1.Инструктаж поТБ. Чередование ходьбы с приседанием.	Выполнение правил ьное исходное положение по словесной инструкции педагога. Хожжение и бег с высоким подниманием колен.	-будут узнавать знакомые мелодии и эмоционально реагировать на них; -будут двигаться при помощи взрослого в Соответствии с характером и темпом музыки; -будут выполнять с помощью взрослого несложные движения под музыку: шагать, бегать, прыгать, притопывать ногой, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук, выполнять движения с предметами (платком, погремушкой, флажком, мячиком и т. д.)	-научатся выполнять легко и выразительно танцевальные движения, ориентироваться в пространстве, кружиться в парах, притопывать попеременно ногами, двигаться под музыку с предметами (платочками, листьями, флажками и т.д.); -научатся двигаться в соответствии двухчастной форме музыки и силе звучания, реагировать на начало и окончание музыки; -будут выразительно и эмоционально передавать игровые и сказочные образы героев (медведя, кошки, мышки, зайца и т.д.); -научатся выполнять несложный Ритмический рисунок на детских музыкальных инструментах.
		2.Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круги и концентрические круги путём отступления на шаг	Перестраивание движений вперед, назад, в круг, из круга. Движение по залу в разных направлениях.		
		3.Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.			

		4.Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.			
	<i>Ритми ко- гимнас тическая упраж нения. (13 ч.)</i>	5.Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой.	Ознакомление с танцами.Разучивание основных упражнений для рук. Разучивание танцевальных элементов в форме игры. Знакомство с понятием пантомима. Использование н флажков, мячей и слежениеза осанкой. Разучивание основных упражнений профилактики плоскостопия. Слежение за правильностью дыхания. Выполнение игр связанных с этюдной работой. Разучивание новых танцевальные элементов.Ознакомление с основными выразительными средствами. Выполнение наклонов, выпрямление и повороты головы, круговые		
		6.Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук.			
		7.Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.			

		8.Поднимание на носках и полуприседание.		
		9.Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону.		
		10.Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.		

		11. Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову	<p>движения плечами («паровозики»). Выполнение упражнений на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, кегли, кубики).</p> <p>Выполнение наклонов и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставление правой и левой ногой поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение</p>		
		12. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.			
		13. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).			
		14. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.			
		15. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.			
		16. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц.			

		17.Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение.			
	<i>Упражнения с музыкальными инструментами. (3 ч.)</i>	18.Упражнения для кистей рук с музыкальными ложками. Базовые упражнения.	Различение и называние детских музыкальных инструментов (ложки, бубен, маракасы). Отстукивание простых ритмических рисунков на бубне и ложках. Подпрыгивание в такт музыке.		
		19.Отстукивание ритмических рисунков на бубне.			
		20.Отстукивание ритмических рисунков маракасами. Упражнения «Песок», «Карнавал».			
	<i>Игры под музыку (8 ч)</i>	21.Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз	Различение характера музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполнение игры с пением и речевым сопровождением.		
		22. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.			
		23.Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных			

		движений.
		24.Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом,применяя известные элементы движений и танца.

--	--	--

		25. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.			
		26. Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации			
		27. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры.			
		28. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.			
	<i>Танцевальные упражнения. (6 ч.)</i>	29. Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами.	Разучивание основных фигур в танце. Выполнение элементов шага: шаг на носках, шаг польки. Выполнение элементов русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание Исполнение движения парами: боковой галоп, подскоки. Получение информации о развитии бального танца.		
		30. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.			
		31. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.			
		32. Движения парами: боковой галоп, подскоки. Основные движения народных танцев.			

		33.Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки		
		34.Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.		

#### Материально-техническое обеспечение

- Н.В. Полевая, Л.В. Перминова – «Комплекс коррекционно-музыкальных занятий «Дружная семейка» Санкт-Петербург. Детство-пресс. 2010год.
- М.Ю. Картушина «Логоритмика для малышей» Творческий центр «Сфера» Москва 2005год.7.М.А. Касицина, И.Г, Бородина «Коррекционная ритмика» Москва 2005 год.
- Е.А. Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва 2002 год.
- Е.А. Пожиленко «Артикуляционная гимнастика» Санкт-Петербург 2006 год.

#### Информационно-коммуникативные средства

- Е.Д. Критская. Музыка 1-4 класс. Электронный ресурс.
- Музыкальные записи произведений композиторов, звучание оркестра.
- Музыкальные инструменты и игрушки: бубен, мячик, ложки, маракасы.
- Ноутбук.





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201124

Владелец Шляпникова Надежда Ивановна

Действителен с 11.09.2023 по 10.09.2024