

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат №19 психолого-педагогической поддержки».

Принято:  
Педагогическим советом школы  
Протокол № \_\_\_\_\_

От \_\_\_\_\_ 2023г.

Утверждаю:  
Директор шк.-инт №19

\_\_\_\_\_ Митковская Н. В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Приказ

### Рабочая программа по ритмике

Класс: 4

Всего часов в учебный год 34

Количество часов в неделю 1

Составлена на основе Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Таштагольская общеобразовательная школа-интернат №19 психолого-педагогической поддержки»

Учитель: Ефимова Е. А.  
Категория: высшая  
Стаж педагогической  
работы: 20 лет

РАССМОТРЕНО:  
Школьным методическим объединением  
Руководитель МО:  
\_\_\_\_\_/ Кучеренко Т. В.

Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УВР:  
\_\_\_\_\_/ Колесова О.В./

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

## Содержание

1.Введение.....	3
2.Пояснительная записка.....	3
3.Место предмета в учебном плане.....	4
3.Содержание программы.....	4
5.Тематическое планировании.....	7.
6.Календарно-тематическое планирование.....	9
7.Требования к уровню подготовки по ритмике.....	11
78Литература.....	12

## I.1. Введение

Адаптированная рабочая программа по ритмике составлена на основе «Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

## I.2. Пояснительная записка

. Данная программа направлена на повышение уровня психического и физического развития детей с ОВЗ, на повышение познавательных возможностей обучающихся, на развитие произвольной деятельности, развитие мелкой моторики, пространственной ориентировки, эмоциональной сферы.

Преподавание ритмики в начальных классах в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического, физического развития детей с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

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

Результаты обучения представлены в требованиях к уровню подготовки обучающихся, которые содержат следующие компоненты: знать - перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний, уметь - перечень конкретных умений и навыков, востребованных в практической деятельности обучающегося и его повседневной жизни.

### Цели и задачи

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении 8 вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического, физического развития детей с нарушением интеллекта средствами музыкально-ритмической деятельности. Продолжая работу по развитию музыкально-ритмической деятельности в 1 - 4 классе ставятся такие цели и задач:

#### Обучающая цель:

Формирование музыкально - двигательных навыков. Подготовка учащихся к самостоятельному творчеству.

#### Задачи

- повышение уровня познавательной активности учащихся;
- формирование у учащихся ритмических движений;
- формирование музыкальности, пластичности;

- исправление недостатков в двигательной деятельности детей

## 2. Коррекционные цели:

- корригировать отклонения в интеллектуальном развитии;
- корригировать нарушения двигательной системы;
- помочь самовыражению через занятия музыкально-ритмической деятельностью;
- способствовать преодолению неадекватных форм поведения, снятию эмоционального напряжения;

- содействовать приобретению навыков свободного общения с окружающими. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников с нарушением интеллекта, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности), 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. Упражнения с детскими муз. инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдая ритмичность и координацию движения рук.

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, запоминания условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребёнка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

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, 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 по музыку», «Танцевальные упражнения». На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам в изложенной последовательности.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умение находить в движениях характерные особенности танцев разной национальности.

## **II. Место предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Ритмика» входит обязательную часть учебного плана «Физическая культура». На курс обучения в 4 классе предусмотрено 34 учебные недели, 1 час в неделю.

## **III. Содержание программы**

### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: 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 отпуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). 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 пружине, плавне, 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 изображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе 3 класса. 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.

**IV. Базовые учебные действия***Личностные:*

- \*положительное отношение к окружающей действительности;
- \*понимание личной ответственности за свои поступки;

*Коммуникативные:*

- \*вступать в контакт и работать в коллективе;
- \*слушать и понимать инструкцию к учебному заданию;
- \*доброжелательно относиться к окружающим.

*Регулятивные:*

- \*адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- \*следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- \*активно участвовать в деятельности.

## V. Тематическое планирование

4 класс 33 часа в год

№	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	<p>Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: 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 путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, 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.</p>	6
2	<p>Ритмико-гимнастические упражнения</p> <p>а) общеразвивающие упражнения</p>	<p>Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: с отведением 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 вперёд. В стороны с движением рук. неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Упражнения на выработку осанки.</p>	6
	б) упражнения на координацию движений	<p>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 руки 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.</p>	4

	в)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) вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус- стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие, маленькие). Перенести тяжести тела с ноги на ногу. Из стороны в сторону.	4
--	-----------------------------------	--	---

3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Сгибание и разгибание кисте рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. Разучивание несложных мелодий на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на бубне, барабане.	4
4	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. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	5
5	Танцевальные упражнения	Повторение элементов танца по программе 3класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами: боковой галоп, поскоки.	4



**VI. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**4 класс**

№п/п	Название темы <b>1 четверть 8час</b>	Кол-во часов	Дата
1	Построение и перестроение. Игра «Тише едешь- дальше будешь»	1	
2	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение расширение их.	1	
3	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение расширение их. Игра «Стрелок».	1	
4	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	
5	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Игра «Ягнята и волк»	1	
6	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений и перестроений на месте и в движении.	1	
7	Упражнение с предметами. Игра «Смелые ребята».	1	
8	Упражнения с предметами. Игра «День и ночь».	1	

**2 четверть 8 часов**

9	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	1	
10	Игры с пением и с речевым сопровождением	1	
11	Танцевальное упражнение: «элементы русской пляски»	1	
12	Движения парами, бег, ходьба, кружение	1	
13	Ориентировка в направлении движений: вперед, назад, направо, налево.	1	
14	Изменение направлений ходьбы, бега, поскоков.	1	
15	Изменение направлений ходьбы, бега, подскоков.	1	
16	Хороводы в кругу, пляска притопами, кружением, хлопками.	1	
	<b>3 четверть</b>	<b>10 час</b>	
17	Ходьба и бег с высоким подниманием колен	1	

18	Совершенствование навыков ходьбы и бега	1	
19	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки	1	
20	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки	1	
21	Танцевальные упражнения с платочками. Шаг с притопом на месте и с продвижением	1	
22	Отстукивание, прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков	1	
23	Игра «ловишки с хвостиком»	1	
24	Придумывание вариантов к играм	1	
25	Придумывание вариантов к пляскам	1	
26	Перестроение из одного круга в два.	1	

**4 четверть 7 час**

27	Чередование ходьбы с приседанием, сгибание коленей, ходьба на носках	1	
28	Действия с воображаемыми предметами	1	
29	Танцевальное движение «дружные тройки»	1	
30	Перестроения-движения врассыпную	1	
31	Выполнения движений в заданном темпе и после остановки музыки	1	
32	Построение в круг. Сужение, расширение круга.	1	
33	Составление несложных танцевальных композиций	1	
34	Составление несложных танцевальных композиций	1	

## **VII. Требования к уровню подготовки по ритмике**

Учащиеся должны уметь:

Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

Различать двухчастную и трёхчастную форму в музыке;

Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время весёлой, задорной, пляски.

Различать основные характерные движения некоторых народных танцев

### **Критерии нормы оценки знаний, умений, навыков учащихся**

Оценка «5» ставится ученику, если он:

- а) даёт правильные осознанные ответы на все поставленные вопросы;
- б) умеет самостоятельно с минимальной помощью учителя, правильно и быстро находить нужный музыкальный темп, верно ориентироваться в пространстве. Чётко исполнять ритмико-гимнастические упражнения;
- в) правильно выполняет работы на музыкальных инструментах, исполняет различные ритмы на бубне, барабане;
- г) умеет придумывать несколько вариантов к играм, пляскам.

Оценка «4» ставится ученику, если его ответ в основном соответствует требованиям, установленным для оценки «5», но: а) при ответе ученик допускает отдельные неточности, нуждается в дополнительных вопросах; б) делает ошибку при выполнении задания;

Оценка «3» ставится, если ученик обнаруживает недостаточное понимание изученного материала, затрудняется в применении своих знаний, не справляется с заданием без помощи учителя;

Оценка «2» ставится, если ученик обнаруживает плохое знание учебного материала, не справляется с большинством заданий;

## **VIII. Литература**

1. Бекина С.И. «Музыка и движение» Москва «Просвещение» 2003 г.
2. Воронкова В.В. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида» Москва «Просвещение» 2009 г.
3. Кузнецова О.Л. «Психологические аспекты физической реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата» Абакан Издательство Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова 2004 г.
4. Погорельский Ю.М. «Сценарии детских музыкальных представлений» Москва «Литера» 2004 г
5. Раевская Е.П. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» Москва «Просвещение» 2000 г.
6. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников» Москва «ГНОМ и Д» 2003 г.
7. Чибрикова-Луговская А.Е. «Ритмика» Москва «Дрофа» 2001 г.