

ГКОУ ВО «Омофоровская специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа-интернат»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

Л.К.Кравченко  
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Павлова Н.В.  
«30» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПРЕДМЕТУ «РИТМИКА»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА**

Разработчик  
учитель  
начальных классов  
Кобзева Светлана Викторовна

Рекомендована  
Методическим Советом  
ГКОУ ВО «Омофоровская специальная  
(коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат

2023

**Содержание**

1. Пояснительная записка;
2. Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения учащимися;
3. Описание места учебного предмета в учебном плане;
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета;
5. Содержание учебного предмета;
6. Тематическое планирование;
7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

## **1.Пояснительная записка**

### **1.Пояснительная записка**

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Ритмика» разработана в соответствии с Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минпросвещения от 24.11.2022 г. № 1026), требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Настоящая программа составлена на 34 часа (1 час в неделю) и в соответствии с учебным планом школы, рассчитана на 1 год обучения и является программой базового уровня обучения.

### **2.Общая характеристика предмета «Ритмика»**

"Коррекционная ритмика" - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных физических и психокоррекционных упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движений, развиваются важные для школьной готовности такие личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения. Занятия по "Коррекционной ритмике" построены на сочетании музыки, движения, речи. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

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

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами. Развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая

структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений.

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

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

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

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. В начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

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

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

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

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

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

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

**Цель:** развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

**Принципы обучения:**

- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива образования;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения.

**Задачи обучения:**

образовательные:

- освоить простые танцевальные элементы;
- изучить различные игры и упражнения;
- познакомить с видами танцев. коррекционные — развивающие:
- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса; снятие напряжения мышц. Формирование правильной осанки, формирование и развитие памяти;

- развивать умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
- развивать мелкую моторику;
- развивать подвижность суставов и силу мышц всего тела;
- развивать внимание;
- оказывать коррекционное воздействие на физическое развитие;
- формировать положительную мотивацию. воспитательные:
- воспитывать интерес к творческой самореализации; воспитывать умения работать в парах, в командах;
- воспитывать нравственные качества (любовь к окружающим, умение сопереживать).

### ***Описание места учебного предмета в учебном плане***

Предмет «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область учебного плана, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и изучается на начальном этапе обучения.

Программа рассчитана на 35 часов в год (1 час в неделю).

## **Содержание**

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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

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

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

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

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).  
**УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

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

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

#### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.

Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

#### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Танцы и пляски

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия.

Кадриль. Русская народная мелодия.

Бульба. Белорусская народная мелодия.

Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра.

Грузинский танец «Лезгинка».

Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся имеют возможность научиться: правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

различать двухчастную и трехчастную форму в музыке; отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; различать основные, характерные движения некоторых народных танцев.

### Тематическое распределение количество часов

№ п/п	Содержание, разделы	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5ч
2	Ритмико-гимнастические упражнения	14ч
3	Игры под музыку	6ч

4	Танцевальные упражнения	9ч
	Всего	34ч+1ч резерв

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- учебный кабинет;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD - караоке
- детские песни из мультфильмов (премиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты, бубны, набор шумовых инструментов, маракасы, металлофоны.

#### Литература.

1. Т.А.Замятина, Л.В.Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно -методическое пособие. Издательство «Глобус»,2009.
  2. С.И.Бекина: Музыка и движения (упражнения, игры. Пляски) М.1984г.
  3. А.Е.Чибрикова-Луговская Ритмика: Ходьба, упражнения, танцы. М.1998
- ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ
- 1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
  - 2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
  - 3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)

### Календарно тематическое планирование по предмету «Ритмика»

№ п/п	Раздел	Содержание темы	Дата по плану	Дата по факту
	<b>1 четверть</b> Упражнения на ориентировку в пространстве РГУ Танцевальные упражнения Игра «Будь ловким»	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием ОРУ: круговые движения головы, наклоны головы вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положений		
		– руки к плечам, замедленные, с постоянным ускорением Шаг на носках. «Будь ловким».		
2	Упражнения на ориентировку в	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией:	1	4

	пространстве РГУ Танцевальные упражнения Игра	чередование ходьбы с приседанием Повороты туловища. Круговые движения туловища с вытянутыми вперёд руками. Шаг польки. «Покрутили - повертели».	0 9
3	Упражнения на ориентировку в пространстве РГУ Танцевальные упражнения Игра	Ходьба широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Комплекс ОРУ. Упражнения на расслабление мышц: «Петрушка». Боковой галоп. «Волшебные фигуры».	2 1 0 9
4	Упражнения на ориентировку в пространстве РГУ Танцевальные упражнения Игра	Перестроение из одной шеренги в две, три. Комплекс ОРУ. Хлопки простые и перекрёстные – парные движения. Боковой галоп. «Займи обруч».	2 8 0 9
5	Упражнения на ориентировку в пространстве РГУ Танцевальные упражнения Игра	Перестроение в два и три кружочка из колонн, сужение и расширение их. ОРУ. Упражнения на осанку. Имитация распускающегося цветка. Боковой галоп. Выставление ноги на пятку. «Чей кружок соберётся быстрее».	0 5 1 0
6	Упражнения на ориентировку в пространстве РГУ Танцевальные упражнения Игра	Перестроение в два и три кружочка из колонн, сужение и расширение их. ОРУ. Упражнения на осанку. Имитация распускающегося цветка. Боковой галоп. Выставление ноги на пятку. «Чей кружок соберётся быстрее».	1 2 1 0
7	Упражнения на ориентировку в пространстве РГУ Танцевальные упражнения Игра	Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Построение в шахматном порядке. Комплекс ОРУ. Танец «Строжак». Переход в танце по кругу с речетивом. «Ловишка».	1 9 1 0

8	Упражнения на ориентировку в пространстве РГУ Танцевальные упражнения Игра	Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Построение в шахматном порядке. Комплекс ОРУ. Танец «Строжак». Переход в танце по кругу с речетивом. «Ловишка».		
9	<b>2 четверть</b> Танцевальные упражнения Игра	Итоговый урок: Танец: «Строжак». «Будь ловким», «Займи домик».		
10	Упражнения на ориентировку в пространстве РГУ Танцевальные упражнения Игра	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Комплекс ОРУ. «Кик» в сочетании с приставными шагами и прыжками на одной ноге – парные движения. «Чей кружок соберётся быстрее».		
11	Упражнения на ориентировку в пространстве РГУ Танцевальные упражнения Игра	Перестроение из простых кругов в звёздочки и карусели. Комплекс ОРУ с обручами. Поворот под рукой(д), приставные шаги в сторону(м). «Карусель».		
12	Упражнения на ориентировку в пространстве РГУ Танцевальные упражнения Игра	Перестроение из простых кругов в звёздочки и карусели. Комплекс ОРУ с обручами. Поворот под рукой(д), приставные шаги в сторону(м). «Карусель».		
13	Упражнения на ориентировку в пространстве РГУ Танцевальные упражнения Игра	Комплекс ОРУ с обручами. Переход в танце по кругу с хлопками. Танец: «Модный рок». «Карусель».		
14	Упражнения на ориентировку в пространстве РГУ Танцевальные упражнения Игра	Перестроение из концентрических кругов звёздочки и карусели. Комплекс ОРУ с обручами. Танец «Берлинская полька». Движения в парах – вынос ноги на каблук, боковой галоп, соскок. Инсценировка русской народной песни: «Как у наших у ворот».		
15	Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестроение из концентрических кругов звёздочки и карусели. Комплекс ОРУ с обручами.		



	РГУ Танцевальные упражнения Игра	Танец «Берлинская полька». Движения в парах – вынос ноги на каблук, боковой галоп, соскок. Инсценировка русской народной песни: «Как у наших у ворот».		
16	Упражнения на ориентировку в пространстве РГУ Танцевальные упражнения Игра	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Комплекс ОРУ с обручами. Танец «Берлинская полька». Повороты в парах поскоками. «Горелки».		
17	<b>3 четверть</b> Упражнения на ориентировку в пространстве Танцевальные упражнения Игра	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок вытянут. «Кадриль». Русская народная мелодия.		
18	Упражнения на ориентировку в пространстве Танцевальные упражнения Игра	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок вытянут. «Кадриль». Русская народная мелодия.		
19	Упражнения на ориентировку в пространстве Танцевальные упражнения Игра	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок вытянут. «Кадриль». Русская народная мелодия.		
20	Упражнения на ориентировку в пространстве Танцевальные упражнения Игра	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок вытянут. «Кадриль». Русская народная мелодия.		
21	Упражнения на ориентировку в пространстве Танцевальные упражнения Игра	Пружинящий бег. Вальс. Скользящие шаги в парах. «Кто скорей».		
22	Упражнения на ориентировку в пространстве Танцевальные упражнения	Пружинящий бег. Вальс. Скользящие шаги в парах. «Кто скорей».		

	Игра			
23	Танцевальные упражнения	«Праздничный вальс». Повороты: переступанием и под рукой.		
24	Танцевальные упражнения	«Праздничный вальс». Повороты: переступанием и под рукой.		
25	Танцевальные упражнения	«Праздничный вальс». Переход в танце по кругу.		
26	Танцевальные упражнения	«Праздничный вальс». Переход в танце по кругу.		
27	Упражнения на ориентировку в пространстве Танцевальные упражнения Игра	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием скакалок. Скакалки. Музыка А. Петрова. «Ворон». Русская народная прибаутка, обработка Е. Тиличевой.		
28	Упражнения на ориентировку в пространстве Танцевальные упражнения Игра	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием скакалок. Скакалки. Музыка А. Петрова. «Ворон». Русская народная прибаутка, обработка Е. Тиличевой.		
29	Танцевальные упражнения Игра	Танец «Сертаки». «Кот и мыши», «Сороконожка», «Весёлая карусель».		
30	Танцевальные упражнения Игра	Танец «Сертаки». «Кот и мыши», «Сороконожка», «Весёлая карусель».		
31	Танцевальные упражнения Игра	Танец «Сертаки». «Кот и мыши», «Сороконожка», «Весёлая карусель».		
32	Танцевальные упражнения Игра	Танец «Сертаки». «Кот и мыши», «Сороконожка», «Весёлая карусель».		
33	Танцевальные упражнения	Танец «Чебурашка».		
34	Танцевальные упражнения	Танец «Чебурашка».		
35	Резерв			