

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МОУ «СОШ №2»  
от 31.08.2021 № 116/2-26-195  
внесены изменения  
приказом директора школы  
от 11.01.2022 № 116/2-26-30

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**АДАптиРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**  
(вариант 7.1,7.2)

**Ритмика**  
**1-4 класс**

Составлена:  
Михальчук Н.А.,  
учителем ритмики

Саянск

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по ритмике АООП для детей с задержкой психического развития (вариант 7.1, 7.2) для 2-4 классов составлена на основе требований к реализации АООП начального общего образования для детей с задержкой психического развития (вариант 7.1,7.2) МОУ СОШ № 2 г. Саянска.

Введение данной программы «Ритмика» в учебный план образовательных учреждений обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственных ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

**Целью** занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

На занятиях ритмикой осуществляется 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).

Основные **направления** работы по ритмике: упражнения на ориентировку в пространстве;

- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения,
- упражнения на координацию движений,
- упражнение на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку; танцевальные упражнения.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Занятия ритмикой способствуют развитию нравственных качеств школьника. Занятия по программе 1-4 класса включает пять разделов: - Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения:

- Общеразвивающие упражнения
- Упражнения на координацию движений
- Упражнения на расслабление мышц
- Упражнения с детскими музыкальными инструментами
- Игры под музыку
- Танцевальные упражнения (в том числе танцы и пляски)

На каждом занятии осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от

задач занятия учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Основными **целями** начального обучения ритмике являются:

*Коррекционный курс "Ритмика":*

- Положительное отношение к музыкально-ритмическим занятиям. Развитие восприятия музыки, интереса и внимания к музыкальному звучанию.
- Развитие правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), умений выполнять построения и перестроения, исполнять под музыку несложные композиции народных, бальных и современных танцев, импровизировать движения под музыку.
- Развитие у обучающихся стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе при реализации совместных проектов со сверстниками.

На каждом занятии осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач занятия учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Национально–региональный компонент реализуется в зависимости от темы и целей занятия. Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве. Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить детей с ограниченными возможностями здоровья согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

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

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Ритмика» в части учебного плана представлен в коррекционно-развивающей области Внеурочной деятельности. Курс «Ритмика» изучается со 2 по 4 класс из расчета 1 часа в неделю, в 2-4 х классах – 34 часа в год (102 часа за 3 года)

Основные задачи реализации содержания: Развитие умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением. Развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой

моторики, пространственной ориентировки. Привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа «Ритмика»

В процессе освоения программы, путем решения поставленных задач и достижения целей в направлениях «Ритмика»

*Личностные результаты освоения программы:*

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

*Метапредметные результаты освоения программы:*

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами  
Предметные результаты освоения программы:
- формирование первоначальных представлений о значении урока «Ритмики» для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

## **5. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

### **2 класс**

#### **Упражнения на ориентирование в пространстве.**

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения.**

Общеразвивающие упражнения: упражнения с лентами, наклоны и повороты головы, наклоны туловища, наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук, повороты туловища с передачей предмета, движения рук и ног, упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений: перекрестные движения, сопряженные движения рук и ног, одновременные движения рук и ног ускорение и замедление движений, смена движений. Упражнения на расслабление мышц: встряхивание и раскачивание рук, раскачивание рук поочередно и вместе, выбрасывание ног.

#### **Координация движений, регулируемых музыкой.**

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

#### **Игры под музыку.**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

#### **Танцевальные упражнения.**

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

### **3 класс**

#### **Упражнения на ориентирование в пространстве.**

Ходьба разным шагом. Квадрат. Диагональ. Центр. Чередование видов ходьбы. Построение в колонну по два. Выполнение движений с предметами.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения.**

Общеразвивающие упражнения: наклоны, повороты и круговые движения головы, движения рук в разных направлениях, поднимание на носках и приседание, упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений: одновременные движения рук и ног, круговые движения ног и рук, упражнения с предметами, отработка ритмического рисунка с помощью

хлопков и притопов. Упражнения на расслабление мышц: напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча, перенесение тяжести тела.

#### **Координация движений, регулируемых музыкой.**

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

#### **Игры под музыку.**

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

#### **Танцевальные упражнения.**

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

### **4 класс**

#### **Упражнения на ориентирование в пространстве.**

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против часовой стрелки.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения.**

Общеразвивающие упражнения: движения головы и туловища, круговые движения плеч, движения кистей рук, круговые движения и повороты туловища, сочетания движений ног, упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений: разнообразные сочетания движений рук, ног, головы, упражнения под музыку, самостоятельное составление ритмических рисунков, сочетание хлопков и притопов с движениями. Упражнения на расслабление мышц: прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением, расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя.

#### **Координация движений, регулируемых музыкой.**

Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на милафоне, упражнения с металлическим музыкальным треугольником, музыкальными свистульками.

#### **Игры под музыку.**

Передача ритмического рисунка через движение. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

### **Танцевальные упражнения.**

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег. Подскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

## **6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **2 класс**

<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>часы</b>
1	Упражнения на ориентирование в пространстве.	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	7
3	Координация движений, регулируемых музыкой.	5
4	Игры под музыку.	8
5	Танцевальные упражнения.	10

### **3 класс**

<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>часы</b>
1	Упражнения на ориентирование в пространстве.	3
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	9
3	Координация движений, регулируемых музыкой.	4
4	Игры под музыку.	6
5	Танцевальные упражнения.	12

### **4 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>часы</b>
1	Упражнения на ориентирование в пространстве.	3
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	12
3	Координация движений, регулируемых музыкой.	5
4	Игры под музыку.	6
5	Танцевальные упражнения.	8

### **Основные формы и виды деятельности**

Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.

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.

Упражнения на выработку осанки. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. 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.

Игры под музыку. Упражнения на формирование умения начинать движение после вступления мелодии.

Танцевальные упражнения. Упражнение на различение элементов народных танцев. Танцы и пляски.

## **7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Технические средства обучения:

- ноутбук, колонки;
- мультимедийный проектор;

Для проведения занятий имеется оборудованный малый зал, спортивный инвентарь.

### **Материально –техническая обеспечение**

Помещение для занятий (хореографический кабинет).

Техническое оснащение (компьютер, мультимедиа)

Скакалки, обручи, мячи, степ-доски.

Аптечка.

### **Учебно-методическое обеспечение**

Физическая культура. Гимнастика. 1—4 классы. В 2 ч. Ч. 1

Физическая культура. Гимнастика. 1—4 классы. В 2 ч. Ч. 2

Комплекты учебных изданий авторов И. А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой. Учебное пособие для общеобразовательных организаций; «Издательство «Просвещение» -2020г.

Пособие для учителей. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики; «Издательство «Просвещение» -2020г.