

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Тюменской области**  
**Отдел образования администрации Сорокинского муниципального района**  
**МАОУ Сорокинская СОШ №3**

РАССМОТРЕНО  
на ШМО учителей  
протокол № 1 от «31»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем  
директора по УВР  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директором МАОУ  
Сорокинской СОШ № 3



Чухно О.А.  
Приказ № 161/1-ОД от  
«31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Ритмика»**

для обучающихся 1 класса

Программу составил  
учитель начальных классов Волкова Т.В.

**село Большое Сорокино 2023 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Ритмика» составлена в соответствии с:

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с ОВЗ (вариант 7.2) филиала МАОУ Сорокинской СОШ № 3 Ворсихинской СОШ на 2023-2024 уч.год.

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- 2.Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- 3.Учебный план АООП (вариант 7.2) на 2023-2024 уч.год. филиала МАОУ Сорокинской СОШ № 3 Ворсихинской СОШ
- 4.СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью — это учебно-методическая документация, определяющая рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объём и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности. В структуру примерной адаптированной основной общеобразовательной программы включаются: пояснительная записка, основные направления коррекционной работы, психолого-педагогические принципы коррекционной работы, место учебного предмета в учебном плане.

Каждый ребёнок имеет право на получение качественного образования. Школой создаются все условия для обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья с целью их более полноценной социализации средствами образования и для последующей интеграции в общество.

Разработанная рабочая программа ориентирована на:

- создание благоприятных условий обучающихся для обучения, воспитания, социальной адаптации и интеграции, сохранения здоровья обучающихся;
- создание условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся;
- формирование общей культуры личности обучающихся на основе усвоения программы;
- формирование полноценной, разносторонней, активной личности на основе интеграции образовательного, воспитательного процессов;
- практическую: по обучению определяются особенностями его психических и физических возможностей здоровья, существенно отличающихся от нормально развивающихся сверстников. Знание особенностей развития такого ребенка необходимо для эффективной работы с ним для понимания причин, обуславливающих успехи и неудачи его обучения и воспитания, для поиска адекватных способов и приемов педагогического воздействия.

Целью данной программы является: необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

На уроках ритмики ставятся следующие основные задачи:

- общее развитие младших обучающихся;
- исправление недостатков физического развития;
- общей и речевой моторики;
- эмоционально-волевой сферы;
- воспитание положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма),
- эстетическое воспитание.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. 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 обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — 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 обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, 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, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из следующих разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «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 обучающиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. 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. Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся 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 обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки. Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения, например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать). 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. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

### **Место учебного предмета в учебном плане**

33 часа в год (1 час в неделю).

#### **Планируемые результаты**

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, овладение ими социокультурным опытом:

- осознание себя как гражданина России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- эмпатия – умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;
- чувство прекрасного – умение воспринимать красоту природы, бережно относиться ко всему живому; чувствовать красоту художественного слова, стремиться к совершенствованию собственной речи;
- формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности, интереса к чтению;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Учебные предметы	Уровень освоения предметных результатов	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
Ритмика (1 класс)	<p>Определение характера знакомых музыкальных произведений, предусмотренных Программой; представления о некоторых музыкальных инструментах и их звучании (труба, баян, гитара); движение с песенным сопровождением и без него (с помощью педагога); слаженное и достаточно эмоциональное исполнение выученных танцев и плясок.</p> <p>Уметь передать в движении динамические оттенки (форте-громко, пиано-тихо); представления о народных музыкальных инструментах и их звучании (домра, мандолина, баян, гусли, свирель, гармонь, трещотка и др.); передача ритмического рисунка попевок (хлопками, на металлофоне).</p>	<p>Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;</p> <p>Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круги и не сходя с его линии;</p> <p>ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.</p>

Состав базовых учебных действий обучающихся:

Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Личностные учебные действия: Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию.

Коммуникативные учебные действия.

Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс) использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.

Обращаться за помощью и принимать помощь

Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.

Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Регулятивные учебные действия.

Входить и выходить из учебного помещения со звонком, ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.) работать с учебными принадлежностями (инструментами), и организовывать рабочее место;

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия

одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов. Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале. Пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями.

Наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

### **Содержание учебного предмета**

Программа по ритмике состоит из следующих разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве». «Ритмико-гимнастические упражнения». «Игры под музыку». «Танцевальные упражнения».

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 звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать 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. Ходьба с отображением длительности нот.

Музыкально-ритмические упражнения.

Обще - развивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, 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 вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные 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).

Упражнения 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 поднятие 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.

Игры под музыку: «Птица без гнезда», «Попрыгунчики-воробушки», «Да? – Нет?», «Горка – яма», «Тревога», «Круг и кружочки», «Быстро построиться»,

«Вправо – влево, бросай!», «Пустое место», «Тихо – громко», игра «Домики», «Без пары».

Танцевальные упражнения.

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.

### **1 четверть.**

Правильное исходное положение.

ОРУ: наклоны, выпрямления и повороты головы, повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»), наклоны и повороты туловища вправо, влево. Протоптывание простых ритмических рисунков. Упражнения на расслабления мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу уронить руки вниз. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Движение рук в разных направлениях. Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков. Ритмичный, бодрый шаг. Приветствие. Ходьба имитационная. Легкий бег на полу пальцах. Ориентировка в направлении движения вперед, назад, налево, направо. Сгибание, разгибание ноги в подъеме. Приставные шаги. Ритмичный, бодрый шаг. Отведение стопы наружу и приведение внутрь

Поскоки с ноги на ногу, в парах. Перестроение в круг из шеренги. Перестроение в круг, из круга, из цепочки. Танец «Приглашение», «Пустое место», «Кто позвал –угадай», «Ловишка», «Займи обруч», «Чей кружок соберется быстрее».

### **2 четверть.**

Ходьба и бег с высоким подниманием колен. Перекрестные движения рук (поднимание и опускание), противопоставление первого пальца остальным.

Подпрыгивание на двух ногах. Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Бег и ходьба с высоким подниманием колен.

Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх. Прямой галоп. «Всадники». Перестроение в круг из шеренги. Приседание с опорой. Сгибание и разгибание ноги в подъеме. Маховые движения рук (качание рук). Бодрый, спокойный шаг. Ходьба в колонне с сохранением заданной дистанцией. Отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Игры: «Поплаваем», «Кто быстрее возьмет предмет», «Ловишка», «Пружинки», «Побегаем, попрыгаем», «Будь ловким».

### **3 четверть.**

Ходьба свободным шагом. Наклоны, повороты туловища вправо, влево. Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Комплекс ОРУ под музыку. Разновидности качаний: ветер-ветерок, игра с водой. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг. Элементы русской пляски: шаг на всей ступне (на месте и с продвижением вперед). Элементы русской пляски: притопы одной ногой и поочередно. Утверждающие притопы. Элементы русской пляски: притоптывающий шаг. Элементы русской пляски: выставление ноги на пятку; с полуприседанием и перескоком. Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку. «Ковырялочка», «Давай дружить», «Побегаем, попрыгаем».

### **4 четверть.**



Ориентировка в направлении движений вперед, назад. Комплекс ОРУ с флажками, с гимнастическими палками, без предметов. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Движения парами, бег, ходьба. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений: в круг, из круга. Выделение пальцев рук. Боковой галоп-движение парами, в сочетании притопом-движения парами. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать (флажки, кубики); передавать друг другу, перекладывать с места на место. Изучение позиций рук, отдельно каждой рукой. Хлопки простые и перекрестные. Изучение позиций рук, отдельно каждой рукой. Выставление левой, правой ноги на пятку. Переход в танце по кругу. Танец «Строжак».

#### Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол. часов
1	Построение. Игра «Кто быстрее»	1
2	Обще - развивающие упражнения	1
3	Танец «Пальчики и ручки»	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения	1
5	Игра с музыкальными инструментами	1
6	Обще - развивающие упражнения	1
7	Музыкально-ритмические движения. Игра «Узнай по голосу»	1
8	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Найди свой домик»	1
9	Ритмико-гимнастические упражнения	1
10	Танец «Стукалка», Игры с предметами.	1
11	Упражнение на ориентировку в пространстве	1
12	Упражнение с детскими музыкальными инструментами, рус. Нар. Песня «Ах, ты, берёза»	1
13	Элементы русской народной пляски. «Русский танец»	1
14	Упражнение на ориентировку в пространстве.	1
15	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку	1
16	Обще - упражнения. Игры под музыку с предметами.	1
17	Упражнение на ориентировку в пространстве.	1
18	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку.	1
19	Танец «Пальчики и ручки». Игра под музыку.	1
20	Ходьба с отбрасыванием ноги вперед.	1
21	Танцевальные упражнения: «Прыжки».	1
22	Обще - развивающие упражнения. Игра с пением «Васька кот».	1

	Танец «Стукалка».	
23	Ходьба с оттягиванием носка. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
24	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием ноги.	1
25	Упражнения на ориентировку в пространстве. Танец «Стукалка»	1
26	Выполнение движений под музыку во время ходьбы. Игра с султанчиками.	1
27	Музыкально-ритмические упражнения под музыку. Музыкальные игры с предметами.	1
28	Обще - развивающие упражнения. Танец «Пляска с притопами»	1
29	Притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Танец «Пляска с притопами»	1
30	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
31	Элементы танца польки. Упражнения поскоки, боковой галоп. Танец «Весёлая полечка»	1
32	Упражнения на координацию движения: перекрёстное поднимание и опускание рук. Игра «Ветер»	1
33	Урок танцевального – игрового творчества.	1

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Музыкальный центр с акустической системой. Ноутбуки. Синтезатор «Yamaha». Пианино. Микрофоны. DVD. Детские музыкальные инструменты: звуковысотные металлофоны (диатонические и хроматические), ксилофоны, цитры. Ударные инструменты (маракасы, трещотки, ложки, бубны, бубенцы, треугольники, барабаны), предметы для игр и танцев: платочки, ленты, султанчики, DVD-плеер (видеомагнитофон), интерактивная доска, мультимедийный проектор.

