

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки ХМАО-Югры**  
**Администрация Нижневартовского района**  
**МБОУ "Варьеганская ОСШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
учителей развивающего  
цикла

\_\_\_\_\_ С. Г. Бирюлина

Протокол № 1  
от «24» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УР

\_\_\_\_\_ Г.А. Кутлушина

Приказ № 247-о  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
«Варьеганская ОСШ»

\_\_\_\_\_ С.Л. Антропова

Приказ № 247-о  
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
**по Ритмике для детей ОВЗ**  
**4 класс**

**Оносовой Людмилы Васильевны,**  
**учителя физической культуры**

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа начального общего образования по «Ритмике» для детей с ограниченными возможностями здоровья 4 класс разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 22.12.2015. №4/15.
- 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" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. N 26).
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный класс, 1—4 классы» под редакцией В. В. Воронковой — Москва «Просвещение», 2010 год. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

### **Актуальность программы:**

Преподавание ритмики в образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности.

### **Особенности программы:**

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального компонента государственного образовательного стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета.

Программа охватывает основные направления здоровьесберегающей деятельности. Способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма, развитию эстетического вкуса, культуры поведения и общения, художественно - творческой и танцевальной способностям, фантазии, памяти, обогащению кругозора.

**Участники программы:** программа разработана для учащихся 4 класса(10-11 лет).

**Сроки реализации программы:** Рабочая программа «Ритмика» относится к коррекционным занятиям. Согласно годового календарного учебного графика, расписания учебных занятий, рассчитана на 1 час в неделю, общее количество часов в год - 34 часа.

**Цель программы:** Развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Достижение цели обеспечивается решение следующих **задач**:

- Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях;
- Корректировать недостатки двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которые достигаются средствами музыкально-ритмической деятельности;
- Способствовать развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве;
- Создать условия для укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

## **II. Планируемые результаты**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета ритмика**

### ***Личностные УУД***

Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.

### ***Коммуникативные УУД***

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 с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

### ***Познавательные УУД***

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).

### ***Личностные результаты:***

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;
- развитие мотивов музыкально-учебной деятельности.

### ***Метапредметные результаты:***

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;

- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни класса.

***Предметные результаты:***

- развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;

- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;

- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;

- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

**Требования к знаниям и умениям**, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы.

**Обучающийся научится:**

- 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

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- воспринимать танцевальную музыку различных жанров;

- эстетически откликаться на искусство, выражая свое отношение к нему в различных видах музыкально-танцевальной творческой деятельности;

- определять виды танцев, сопоставлять различные танцевальные музыкальные образы;

- общаться и взаимодействовать в процессе коллективного воплощения различных танцевальных художественных образов

### **III. Основное содержание обучения**

**Рабочая программа по ритмике состоит из следующих разделов:**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

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

**Раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве»**

Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве.

Правильное исходное положение.

Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка.

Построение в круг из шеренги, цепочки.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

### **Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения»**

Основное содержание этого раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

Также в раздел входят задания на выработку координационных движений.

Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.

Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).

Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть предметы перед собой и сбоку).

Приседание с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).

Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.

Упражнения на выработку осанки.

#### **Упражнения на координацию движений.**

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу).

Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх.

Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.

Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

#### **Упражнения на расслабление мышц**

Подняв руки в сторону и слегка наклонившись вперед, по сигналу уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.

Свободное круговое движение рук.

Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### **Раздел «Игры под музыку»**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).

Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.).

Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

Музыкальные игры с предметами.  
Игры с пением или речевым сопровождением.

### **Раздел «Танцевальные упражнения»**

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев.

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

Знакомство с танцевальными движениями.

Бодрый, спокойный, топающий шаг.

Бег легкий, на полупальцах.

Подпрыгивание на двух ногах.

Прямой галоп.

Маховые движения рук.

Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

## **IV. Тематическое планирование**

<b>п/п</b>	<b>Разделы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Введение	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	6
3	Ритмико-гимнастические упражнения	8
4	Игры под музыку	8
5	Танцевальные упражнения	10
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### V. Календарно – тематическое планированиевнеурочной деятельности

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемые результаты	Дата	
			Предметные, метапредметные, личностные	План	Факт
<b>Введение (1 час)</b>					
1	Техника безопасности на занятии «Ритмика». Тестовые мероприятия.	1	<b>Предметные.</b> Осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения <b>Метапредметные.</b> Знать факторы, влияющие на здоровье <b>Личностные.</b> Определять под руководством учителя самые простые и общие правила поведения	<b>06.09</b>	
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве (7 часов)</b>					
2(1)	Правильное исходное положение.	1	<b>Предметные</b> Формирование первоначальных представлений об упражнениях на ориентировку в пространстве. <b>Метапредметные</b> Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; работать в группе, учитывать мнения. <b>Личностные.</b> Осознавать себя как ученика, заинтересованного обучением; положительно относиться к окружающей действительности; самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.	<b>13.09</b>	
3(2)	Ходьба и бег.	1		<b>20.09</b>	
4(3)	Перестроение в круг из шеренгу.	1		<b>27.09</b>	
5(4)	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1		<b>04.10</b>	
6(5)	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1		<b>11.10</b>	
7(6)	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1		<b>18.10</b>	
8(7)	Ходьба по центру зала, умение намечать двигательные линии из угла в угол.	1		<b>13.09</b>	
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (8 часа)</b>					
9(1)	Общеразвивающие упражнения	1	<b>Предметные</b> научиться согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. <b>Метапредметные.</b> Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию. <b>Личностные.</b> Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик).	<b>25.10</b>	
10(2)	Общеразвивающие упражнения	1		<b>08.11</b>	
11(3)	Упражнения на координацию движений	1		<b>15.11</b>	
12(4)	Самостоятельное составление ритмических рисунков	1		<b>22.11</b>	
13(5)	Сочетание хлопков и притопов с предметами	1		<b>29.11</b>	
14(6)	Опускать голову, корпус с позиции стоя и сидя.	1		<b>13.12</b>	
15(7)	Упражнения под музыку.	1		<b>20.12</b>	

16(8)	Упражнения под музыку.	1		27.12	
<b>Игры под музыку (8 часов)</b>					
17(1) 18(2)	Передача игровых образов.	2	<b>Предметные.</b> Уважительное отношение к культуре других народов; <b>Метапредметные.</b> Проявлять индивидуальные творческие способности; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; формулировать свои затруднения. <b>Личностные.</b> Владеть умениями организовывать подвижные игры.	10.01	
				17.01	
19(3) 20(4)	Смена ролей в импровизации.	2		24.01	
				31.01	
21(5) 22(6)	Действия с воображаемыми предметами.	2		07.02	
				14.02	
23(7) 24(8)	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	2		21.02	
				06.03	
<b>Танцевальные упражнения (10 часов)</b>					
25(1)	Основные движения народных танцев	1	<b>Предметные.</b> Потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других. <b>Метапредметные.</b> Знакомство с танцевальными движениями. <b>Личностные.</b> Ознакомление с названиями и с основными движениями танцев. Приобщение обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерны особенности танцев разных национальностей.	13.03	
26(2)	Знакомство с танцевальными движениями.	1		20.03	
27(3)	Прямой галоп. Маховые движения рук.	1		03.04	
28(4)	Сильные подскоки, боковой галоп.	1		10.04	
29(5)	Движение парами: боковой галоп, подскоки.	1		17.04	
33(6)	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг.	1		24.04	
31(7)	Элементы русской пляски: присядка.	1		08.05	
32(8)	Шаг кадрили.	1		15.05	
33(9)	Пружинящий шаг. Подскоки с продвижением	1		22.05	
34(10)	Элементы народных танцев.	1		29.05	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>			

### Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

1. «Коррекционная ритмика комплекс практических материалов и технология работы с детьми старшего дошкольного возраста с ЗПР».
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В. 1-4 классы - М.:«Просвещение», 2010 год.
3. Детские электронные книги и презентации - <http://wiki.rdf.ru/>
4. DVD «Школа танцев для детей»
5. Единая коллекция - <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/f544b3b7-f1f4-5b76-f453-552f31d9b164>
6. Компьютер
7. Музыкальный центр
8. Мультимедийный проектор
9. Ленты
10. Презентация «Урок ритмики и танца»
11. Презентация «Волшебный мир танца»
12. Российский общеобразовательный портал - <http://music.edu.ru/>
13. Детские музыкальные инструменты: бубен, детское пианино.

### 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)
4. [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by)
5. <http://music.edu.ru/>

Планируемые результаты освоения АООП для базового уровня выпускника начальной школы по предмету ритмика:

Обучающиеся научатся:

- воспринимать танцевальную музыку различных жанров;
- эстетически откликаться на искусство, выражая свое отношение к нему в различных видах музыкально-танцевальной творческой деятельности;
- определять виды танцев, сопоставлять различные танцевальные музыкальные образы;
- общаться и взаимодействовать в процессе коллективного воплощения различных танцевальных художественных образов.