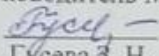
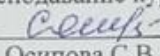
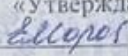



Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования Саратовской области  
Управление образования администрации Петровского муниципального района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа посёлка Пригородный  
Петровского района Саратовской области»  
(МБОУ ООШ п.Пригородный)

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено и принято на заседании методического объединения.<br>Протокол № 1 от . 30.08.2023 г<br>Руководитель МО<br><br>Гусева З. Н. | Согласовано:<br>Заместитель директора по учебной работе, курирующий преподавание курса<br><br>Осипова С.В. | «Утверждаю»:<br>Директор  Морозова Е.А.<br>Приказ № 179 от 31.08.2023 года<br> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

АДАптированная рабочая программа по коррекционно -  
РАЗВИВАЮЩЕМУ КУРСУ «РИТМИКА»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА  
на 2023-2024 учебный год

(для учащихся с ограниченными возможностями здоровья)

(Вариант 1)

Составитель: учитель начальных классов  
1 квалификационной категории Теплова Н. А.

Размножено в 2 экземплярах:  
1 экземпляр – заместитель директора по УР;  
2 – рабочий экземпляр учителя

Пригородный  
2023 год

### **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по коррекционно – развивающему курсу «Ритмика» в 3 классе для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (умственно отсталые) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1– 4 классы» / Под редакцией В.В.Воронковой. – 8- изд. М.: Просвещение, 2013 г.; адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «ООШ п. Пригородный» (вариант 1).

Адаптированная рабочая программа по курсу «Ритмика» обусловлена необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа определяет оптимальный объём знаний и умений, который доступен большинству учеников.

Адаптированная рабочая программа рассчитана на один учебный год, в количестве 68 часов (2 часа в неделю)

**Цель изучения предмета:** научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

**Задачи изучения предмета:**

- 1) привитие навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца.
- 2) научить слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.
- 3) развитие слуховое восприятия.

## **1. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

### **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**

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.

В конце учебного года учащиеся **должны уметь:**

- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. Д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- различать танцы народов мира.

## 2. Содержание учебного предмета.

### ***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 опуская 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 пружиннее, плавнее, 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 с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

## ***ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные прыжки, 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, прыжки. Основные движения народных танцев.

### ***Танцы и пляски***

Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса.

Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия.

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия.

Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

### 3. Календарно – тематическое планирование

| № п/п             | Предполагаемая дата проведения урока | Фактическая дата проведения урока | Тема урока                                                                                                       |
|-------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 триместр</b> |                                      |                                   |                                                                                                                  |
| 1                 |                                      |                                   | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией.                                                                  |
| 2                 |                                      |                                   | Построение в колонны по трое.                                                                                    |
| 3                 |                                      |                                   | Перестроение из одного круга в два, три.                                                                         |
| 4                 |                                      |                                   | Наклоны, повороты и круговые движения головы.<br>Повороты туловища с сочетанием наклонов.                        |
| 5                 |                                      |                                   | Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. |
| 6                 |                                      |                                   | Круговые движения ступни.                                                                                        |
| 7                 |                                      |                                   | Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки вверх.                                                      |
| 8                 |                                      |                                   | Круговые движения правой ноги в сочетании правой руки.                                                           |
| 9                 |                                      |                                   | Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.                                        |
| 10                |                                      |                                   | Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц.                                                               |
| 11                |                                      |                                   | Стойка на полуцыпочках.                                                                                          |
| 12                |                                      |                                   | Круговые движения кистью.<br>Противопоставление пальцев.                                                         |
| 13                |                                      |                                   | Движения кистей и пальцев рук в разном темпе.                                                                    |
| 14                |                                      |                                   | Передача заданного ритма на инструментах                                                                         |
| 15                |                                      |                                   | Упражнения на самостоятельную передачу ритмического рисунка.                                                     |
| 16                |                                      |                                   | Упражнения на самостоятельную передачу ритмического рисунка                                                      |
| 17                |                                      |                                   | Исполнение плавных, спокойных движений.                                                                          |
| 18                |                                      |                                   | Действия с воображаемыми предметами.                                                                             |
| 19                |                                      |                                   | Исполнение элементов танцев, изученных во 2 классе.                                                              |
| 20                |                                      |                                   | Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой голоп.                                                            |

|                   |  |  |                                                                                   |
|-------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 21                |  |  | Элементы русской пляски.                                                          |
| 22                |  |  | Движение парами.                                                                  |
| <b>2 триместр</b> |  |  |                                                                                   |
| 23                |  |  | Действия с воображаемыми предметами.                                              |
| 24                |  |  | Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.                                 |
| 25                |  |  | Упражнения на координацию движений.                                               |
| 26                |  |  | Расслабляющие дыхательные упражнения.                                             |
| 27                |  |  | Расслабляющие дыхательные упражнения.                                             |
| 28                |  |  | Основные движения народных танцев.                                                |
| 29                |  |  | Разучивание матросского танца.                                                    |
| 30                |  |  | Разучивание матросского танца.                                                    |
| 31                |  |  | Танец «Березка»                                                                   |
| 32                |  |  | Танец «Березка»                                                                   |
| 33                |  |  | Танец «Ручеек»                                                                    |
| 34                |  |  | Танец с хлопками                                                                  |
| 35                |  |  | Упражнения на ориентировку в пространстве.                                        |
| 36                |  |  | Танцевальные упражнения.                                                          |
| 37                |  |  | Игры под музыку. Игра «Пятнашки маршем».                                          |
| 38                |  |  | Игры под музыку. Музыкальная игра «Угадайка».                                     |
| 39                |  |  | Строевые упражнения. Поскоки, притопы.                                            |
| 40                |  |  | Строевые упражнения. Игры под музыку. Игра «Плетень».                             |
| 41                |  |  | Элементы танца: приставной шаг с приседанием.                                     |
| 42                |  |  | Построения в пары. Развитие координации в пространстве.                           |
| 43                |  |  | Танцевальные шаги.                                                                |
| 44                |  |  | Ходьба в ритме. Построения в колонну по 3.                                        |
| <b>3 триместр</b> |  |  |                                                                                   |
| 45                |  |  | Танцевальные шаги (поскоки, боковой).                                             |
| 46                |  |  | Танцевальные шаги (поскоки, притопы).                                             |
| 47                |  |  | Танцевальные шаги. Ходьба с высоким подниманием бедра.                            |
| 48                |  |  | Игры под музыку. Игра «Шишки, желуди, орехи».<br>Упражнения на расслабление мышц. |
| 49                |  |  | Ходьба с перешагиванием через предметы. Повороты.                                 |
| 50                |  |  | Инсценировка песни «В траве сидел кузнечик».                                      |
| 51                |  |  | Элементы русской пляски. Танец с хлопками.                                        |
| 52                |  |  | Инсценировка песни «В траве сидел кузнечик».                                      |
| 53                |  |  | Инсценировка песни «В траве сидел кузнечик».                                      |
| 54                |  |  | Элементы русской пляски. Занятие с ложками.                                       |
| 55                |  |  | Элементы русской пляски. Игра под музыку «Стой!».                                 |
| 56                |  |  | Элементы русской пляски. Игра под музыку «Салки»                                  |

|    |  |  |                                                                              |
|----|--|--|------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  | маршем».                                                                     |
| 57 |  |  | Элементы русской пляски. Поскоки с ноги на ногу, притопы.                    |
| 58 |  |  | Элементы русской пляски. Танец с хлопками.                                   |
| 59 |  |  | Игра с созданием музыкально-двигательного образа.                            |
| 60 |  |  | Ходьба с остановкой по сигналу и с выполнением заданий.                      |
| 61 |  |  | Построения в пары. Ритмико-гимнастические упражнения.                        |
| 62 |  |  | Движения парами. Упражнения на координацию движений.                         |
| 63 |  |  | Движения парами. Упражнения на координацию движений.                         |
| 64 |  |  | Движения парами. Упражнения на координацию движений.                         |
| 65 |  |  | Игры с пением и речевым сопровождением. Повторение танцевальных элементов.   |
| 66 |  |  | Игры с пением и речевым сопровождением. Повторение танцевальных элементов.   |
| 67 |  |  | Выполнение основных элементов танца. Упражнения на музыкальных инструментах. |
| 68 |  |  | Урок-концерт «В ритме детства».                                              |