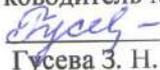


Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования Саратовской области  
Управление образования администрации Петровского муниципального района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная  
общеобразовательная школа посёлка Пригородный Петровского района 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

Рассмотрено и принято на заседании методического объединения. Протокол № 1 от 31.08.2023 г Руководитель МО  Гусева З. Н.	Согласовано: Заместитель директора по учебной работе, курирующий преподавание курса  Осипова С. В.	«Утверждаю»: Директор  Морозова Е. А. Приказ № 184 от 31.08.2023 года 
---	--	--

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КОРРЕКЦИОННО-  
РАЗВИВАЮЩЕМУ КУРСУ  
«ФИТМИКА»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА  
на 2023-2024 учебный год

(для учащихся с ограниченными возможностями здоровья)

(Вариант 1)

Составитель: учитель начальных классов  
Марышенкова Наталья Александровна

Размножено в 2 экземплярах:  
1 экземпляр- заместитель директора;  
2 экземпляр- рабочий экземпляр учителя.

п. Пригородный  
2023 год

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по коррекционно – развивающему курсу «Ритмика» в 4 классе для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (умственно отсталые) составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1– 4 классы» / Под редакцией В.В.Воронковой. – 8- изд. М.: Просвещение, 2013., 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 34 часов (1 час 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

### Предметные

#### Минимальный уровень:

- уметь 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.

#### Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;

- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

### **Личностные результаты** изучения предмета «Ритмика»

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.
2. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей
3. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении
4. Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
5. Владение социально- бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни
6. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий
7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
9. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
10. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
11. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально -нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
12. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
13. Формирование готовности к самостоятельной жизни

## **2. Содержание учебного предмета**

### ***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 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.

### ***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, малоcontrastных 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».

### 3. Календарно – тематическое планирование

№ урока	Дата проведения по плану	Фактическая дата проведения урока	Тема урока
<b>1 триместр</b>			
1			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.
2			Построение в шахматном порядке.
3			Согласовывать движения и действия разных частей тела (повороты и броски, наклоны и повороты).
4			Согласовывать движения и действия разных частей тела (повороты и броски, наклоны и повороты).
5			Выполнять круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.
6			Выполнять выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.
7			Противопоставлять один палец остальным.
8			Делать круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).
9			Перестраиваться из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.
10			Ходить по центру зала, уметь намечать диагональные линии из угла в угол.
11			Выполнять круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений
12			Выполнять Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.
13			Делать разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.
14			Выполнять поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.
15			Выполнять прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).
16			Выполнять с позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).
17			Выполнять упражнения по заданию педагога, обозначение словом положения различных частей своего тела.
18			Выполнять упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.
19			Знать игры с пением, речевым сопровождением.
20			Выполнять упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
21			Разучить и придумать новые варианты игр, элементы танцевальных движений, их комбинирование.
22			Составлять несложные танцевальные композиции.
23			Выполнить несложные упражнения и песни на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике.
24			Под ритмичную музыку двигаться в заданном направлении.
25			Ориентироваться в линейном ряду.
26			Имитировать повадки зверей под музыку.
27			Сохранять правильную дистанцию во всех видах построений.
28			Выполнять быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.
29			Исполнять элементы плясок и танцев.
30			Упражняться на различение элементов народных танцев.
31			Исполнять пружинящий бег.
32			Выполнять быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.
33			Инсценировать музыкальные сказки, песни.
34			Разучить народные танцы.

