

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ачинская школа № 3»

**Рассмотрено:**  
на заседании МС

\_\_\_\_\_  
Эксперт \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
протокол № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**Согласовано:**

Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_/С.А. Чернецкая  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**Утверждаю:**

Директор школы  
\_\_\_\_\_/И.Л.Шадрина  
приказ № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету Ритмика

Класс 1

Инструктор по ФК Лалетина Ю.Е.

Количество часов по программе 17 ч.

г. Ачинск 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
- II. Общая характеристика учебного предмета
- III. Место учебного предмета в учебном плане
- IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета
- V. Содержание учебного предмета
- VI. Тематическое планирование

### **I. Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная программа по ритмике составлена на основе учебного плана КГБОУ «Ачинская школа №3» и авторской учебной программы А. А. Айдарбекова «Ритмика» 1 класс

Целью данной программы является:

необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ 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.

## **II. 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 детей с ОВЗ 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 детей с ОВЗ 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.).

Авторская программа модифицирована в связи с отсутствием необходимого оборудования (детские музыкальные инструменты). Из раздела «Упражнения с детскими музыкальными инструментами», используются некоторые элементы такие как: движение кистей рук в разных направлениях, поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки, противопоставление

первого пальца остальным на каждый акцент в музыке, отведение и приведение пальцев одной руки и обеих, выделение пальцев рук. Так же, танцы и пляски: «Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Стукалка. Украинская народная мелодия. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской. Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия. Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.» заменены следующими танцами и танцевальными движениями: Танец « Приглашение», элементы русской пляски « Ковырялочка», « Подзадоривание», «Строжак», « Давай дружить», «Побегаем ,попрыгаем» с учетом психофизических особенностей обучающихся 1 класса

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

На коррекционный курс «Ритмика» учебным планом КГБОУ «Ачинская школа №3» отводится 17 часов (1 занятие в неделю во втором полугодии)

III четверть - 10 часов

IV четверть - 7 часов

### **IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты:

ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «природа», «семья»;  
воспитывать уважение к своей семье, любовь к родителям;  
освоить роль обучающегося;  
оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо);  
формировать представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (пальчиковая гимнастика, физ. минутка).  
проявлять интерес к занятиям ритмикой;  
развивать воображение, желание и умение подходить к любой своей деятельности творчески;  
развивать способности к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

понимание учебной задачи;  
организовывать себе рабочее место под руководством учителя;

выполнять упражнений по инструкции учителя;  
соблюдение правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений.

#### Познавательные УУД:

ориентироваться в пространстве под руководством учителя;  
уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;

#### Коммуникативные УУД:

участвовать в диалоге на уроке;  
участвовать в обсуждении выразительности жестов;  
соблюдать простейшие нормы речевого этикета;  
слушать и понимать речь других;  
участвовать в паре; умение отвечать на вопросы различного характера.

#### Предметные результаты

#### Базовый уровень:

- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
- готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, находить свое 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;
- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- 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.

#### Развитие жизненной компетенции:

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения.

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

Овладение навыками коммуникации;

Дифференциация и осмысление картины мира и ее временно-пространственной организации;

Осмысление своего социального окружения и освоению соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.

## **V.Содержание учебного предмета**

3 четверть

Ходьба имитационная, 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»

4 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

Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих

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

Прямой галоп. «Всадники»

Перестроение в круг из шеренги (повтор)

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

П. игры: «Поплаваем»,

«Кто быстрее возьмет предмет»,

«Ловишка»,

«Пружинки»,

«Побегаем, попрыгаем»,

«Будь ловким»

Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку.

«Ковырялочка»

«Подзадоривание»

«Давай дружить »

Элементы русской пляски: выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку.

«Ковырялочка», «Давай дружить », «Побегаем, попрыгаем».



### Тематическое планирование

	РАЗДЕЛ	Содержание темы урока	Дата проведения	Учебно-методическое пособие	РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ
1	<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</p> <p>Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)</p> <p>Игра</p> <p>Танцевальные упражнения</p>	<p>Правильное исходное положение</p> <p>Ходьба имитационная</p> <p>ОРУ: наклоны, выпрямления и повороты головы, повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).</p> <p>Движение рук в разных направлениях.</p> <p>Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков</p> <p>«Ловишка»</p> <p>Ритмичный, бодрый шаг</p>	10.01	Скакалки, мячи, гимнастические палки	<p>Уметь: готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение, равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в</p>

2	<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</p> <p>Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)</p> <p>Игра</p> <p>Танцевальные упражнения</p>	<p>Ходьба имитационная</p> <p>ОРУ: наклоны и повороты туловища вправо, влево. Протоптывание простых ритмических рисунков</p> <p>«Ловишка»</p> <p>Ритмичный, бодрый шаг, легкий бег на полу пальцах</p>	17.01	Скакалки, мячи, гимнастические палки	<p>разных направлениях, не мешая друг другу;</p> <p>Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;</p> <p>ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;</p> <p>Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;</p> <p>Выполнять игровые и плясовые движения;</p> <p>выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;</p> <p>Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки</p>
3	<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</p> <p>Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)</p> <p>Игра</p> <p>Танцевальные упражнения</p>	<p>Ориентировка в направлении движения вперед, назад</p> <p>Сгибание, разгибание ноги в подъеме</p> <p>«Займи обруч»</p> <p>Приставные шаги. Ритмичный, бодрый шаг</p>	24.01		
4	<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</p> <p>Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)</p>	<p>Перестроение в круг из шеренги</p> <p>ОРУ. Упражнения на расслабления мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу уронить руки вниз</p>	31.01	Скакалки, мячи, гимнастические палки	

	Игра Танцевальные упражнения	«Чей кружок соберется быстрее» Поскоки с ноги на ногу в парах			
5	УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)  Игра Танцевальные упражнения	Перестроение в круг, из круга  ОРУ. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки	07.02	Скакалки, мячи, гимнастич еские палки	
6	УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)  Игра Танцевальные упражнения	Перестроение в круг, из круг  Комплекс ОРУ под музыку  «Чей кружок соберется быстрее» Танец «Приглашение»	14.02	Скакалки, мячи, гимнастич еские палки	
7	УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)  Игра	Перестроение в круг из цепочки  Комплекс ОРУ под музыку  «Пустое место»	21.02	Скакалки, мячи, гимнастич еские палки	

	Танцевальные упражнения	Танец «Приглашение»			
8	<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</p> <p>Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)</p> <p>Игра</p> <p>Танцевальные упражнения</p>	<p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки</p> <p>«Пустое место», «Кто позвал-угадай»</p> <p>Танец «Приглашение»</p>	06.03	Скакалки, мячи, гимнастические палки	

9	<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</p> <p>Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)</p> <p>Игра</p> <p>Танцевальные упражнения</p>	<p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Перекрестные движения рук(поднимание и опускание). противопоставление первого пальца остальным</p> <p>«Ловишка»</p> <p>Подпрыгивание на двух ногах</p> <p>«Пружинки»</p> <p>«Побегаем, попрыгаем»</p>	13.03	Скакалки, мячи, гимнастические палки	Уметь: готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение, равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных
---	--	--	-------	--------------------------------------	---

					<p>направлениях, не мешая друг другу;  Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; 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>
10	<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ  Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)</p> <p>Игра</p> <p>Танцевальные упражнения</p>	<p>Бег с высоким подниманием колен</p> <p>Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх</p> <p>Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих</p> <p>«Будь ловким»</p> <p>Прямой галоп. «Всадники»</p>	20.03	Скакалки, мячи, гимнастические палки	

11	<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</p> <p>Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)</p> <p>Игра</p> <p>Танцевальные упражнения</p>	<p>Бег и ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх</p> <p>Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих</p> <p>«Будь ловким»</p> <p>Прямой галоп. «Всадники»</p>	03.04	Скакалки, мячи, гимнастические палки	
12	<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</p> <p>Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)</p> <p>Игра</p> <p>Танцевальные упражнения</p>	<p>Бодрый, спокойный шаг. Ходьба в колонне с сохранением заданной дистанцией</p> <p>Отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад</p> <p>«Поплаваем»</p> <p>«Кто быстрее возьмет предмет»</p> <p>Маховые движения рук (качание рук)</p>	10.04	Скакалки, мячи, гимнастические палки	

13	<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</p> <p>Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)</p> <p>Игра</p> <p>Танцевальные упражнения</p>	<p>Бодрый, спокойный шаг. Ходьба в колонне с сохранением заданной дистанцией</p> <p>Отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад «Поплаваем» «Кто быстрее возьмет предмет»</p> <p>Маховые движения рук (качание рук)</p>	17.04	Скакалки, мячи, гимнастические палки	
14	<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</p> <p>Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)</p> <p>Игра</p> <p>Танцевальные упражнения</p>	<p>Ходьба свободным шагом.</p> <p>Подпрыгивание на двух ногах</p> <p>Наклоны, повороты туловища вправо, влево.</p> <p>«Ловишка»</p> <p>Жесты с открытой ладонью: прошу-не надо</p>	24.04	Скакалки, мячи, гимнастические палки	Уметь: готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение, равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом,
15	<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</p> <p>Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)</p> <p>Игра</p>	<p>Приседание с опорой. Сгибание и разгибание ноги в подъеме</p> <p>Протоптывание простых ритмических рисунков.</p>	08.05		двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с

	Танцевальные упражнения	«Побегаем, попрыгаем»			его линии; ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
16	УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ) Игра  Танцевальные упражнения	Отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад  «Всадники»	15.05		Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; Выполнять игровые и плясовые движения; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
17	УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ Ритмико-гимнастические упражнения (РГУ)  Игра  Танцевальные упражнения	Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением «Побегаем, попрыгаем». Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад  «Давай дружить »  Жесты с открытой ладонью: прошу-не надо	22.05	Скакалки, мячи, гимнастические палки	Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки