

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодёжной политики

Волгоградской области

Комитет образования Камышинского района муниципальное
казённое общеобразовательное учреждение Лебяжинская СШ

РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете

Протокол №1

от « 28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Бударина Н. С.

Приказ №161

от «28» августа 2025 г.



Рабочая программа

по учебному предмету « Ритмика»

для 3 класса

Вариант 4.3

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 4.3 АООП НОО для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью), Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 4.3 ФАОП НОО).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»

Коррекционный курс «Ритмика» является одним из обязательных компонентов физического воспитания слабовидящих обучающихся. Курс «Ритмика» представляет собой систему физических упражнений, основанных на связи движений с музыкой.

Одной из особенностей психофизического развития слабовидящих обучающихся выступает снижение двигательной активности, своеобразие физического развития (нарушение координации, точности, плавности, объема движений, зрительно-моторной координации и др.), в том числе трудности формирования двигательных навыков. Для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью младшего школьного возраста характерны затруднения: в овладении зрительными пространственными представлениями, при зрительной ориентировке в микро и макро пространстве, в словесном обозначении пространственных отношений; в формировании представлений о форме, величине, удаленности, пространственном местоположении предметов, глубине пространства, формировании и опознании четких, точных, целостных, детализированных, дифференцированных зрительных образов объектов; в снижении качества дистантного восприятия окружающих предметов и людей, правильном и качественном выполнении двигательных действий по подражанию. Кроме того, у слабовидящих обучающихся наблюдаются трудности, связанные с качеством выполняемых действий, автоматизацией навыков на зрительной основе, осуществлением зрительного контроля над выполняемыми действиями и движениями, что особенно ярко проявляется в овладении двигательными умениями и навыками.

Занятия ритмикой направлены на развитие двигательной сферы, коррекцию двигательных нарушений, совершенствование основных двигательных качеств и устранение недостатков физического развития слабовидящих обучающихся. Ритмические занятия позволяют слабовидящим обучающимся осознать значимость ритмичных движений, как для жизнедеятельности человека, так и для своего дальнейшего развития. Человек, обладающий чувством ритма, лучше понимает и усваивает ритмические характеристики движений, которые являются важным компонентом координации движений и условием овладения многими видами двигательной активности. Занятия ритмикой способствуют повышению работоспособности организма, коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития, формированию умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий во времени и пространстве, управлять темпом движений и подчинять свои движения музыке, придают движениям целесообразность, стройность и уверенность.

На занятиях ритмикой обучающиеся знакомятся с разнообразными двигательными действиями. К основным видам деятельности на занятиях ритмикой относятся: ритмическая ходьба с различными движениями рук и туловища, проговаривание речевок, стихотворений и др.; ходьба в различном темпе, общеразвивающие упражнения (с предметами и без них), выполняемые под счет учителя; музыкально-ритмические и подвижные игры.

Ритмико-танцевальная деятельность сложна и многообразна. Состояние здоровья слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью обуславливает выбор методов, форм и видов музыкально-танцевальной деятельности, определяет необходимость использования ритмических движений и игр в качестве корректирующих средств. На коррекционных занятиях ритмикой обязательно используются подгрупповая и индивидуальная формы работы.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»

Целью изучения коррекционного курса «Ритмика» является развитие у слабовидящих обучающихся мотивации к здоровьесберегающему поведению и здоровому образу жизни посредством освоения основ содержания оздоровительных упражнений, танцевальных элементов; овладение умениями сохранять и совершенствовать своё телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью; содействие самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи обучения:

- Формирование знаний об оздоровительных упражнениях, истории танцев.
- Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных элементов танца и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.
- Развитие и совершенствование музыкально-двигательных навыков и умений (танцев), способствующих коррекции физических отклонений.
- Формирование практических умений, необходимых в организации и выполнении самостоятельных танцевальных движений.
- Развитие навыков зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;
- Развитие навыков зрительной пространственной ориентировки;
- Развитие эмоционально-волевой сферы, когнитивных способностей, коммуникативных навыков, самостоятельности.
- Воспитание позитивного эмоционально-ценностного отношения к миру музыки и движений.

МЕСТО КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение коррекционного курса «Ритмика» в начальной школе отводятся часы внеурочной деятельности учебного плана, входящие в коррекционно-развивающую область. При реализации варианта 4.3 ФАОП НОО коррекционный курс «Ритмика» изучается в 1-4 классах. Время, отводимое на проведение одного коррекционного занятия, составляет 40 минут. Количество часов-68 (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»

3 КЛАСС

Ритмика (теоретические сведения).

Музыкальная речь. Понятие о фразе и предложении в музыке. Характер музыки. Темп движения и музыка. Знакомство с длительностями: восьмые, четвертые, половинные и целые ноты. (Выполнение элементов танцев помогает слабовидящим обучающимся овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально-двигательных зрительных образов).

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно).

Постепенное и быстрое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и выполнение общеразвивающих упражнений.

Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два.

Упражнениями с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.

Выполнение движений на счет 1, 2; на счет 3, 4 – пауза и наоборот.

Ходьба на счет 1, 2, 3 без хлопков, на счет 4 с хлопками.

(Ритмическая ходьба как один из наиболее простых и доступных видов движений, которая выполняется с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями для рук и туловища, с музыкальным сопровождением и без него, что позволяет развивать не только чувство ритма слабовидящих обучающихся, но и положительно влиять на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма).

Упражнения на связь движений с музыкой.

Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами). Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке.

Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.

(Выполнение упражнений этого раздела изначально предполагает использование определенного музыкального сопровождения, которое необходимо в процессе совершенствования или разучивания разнообразных движений, когда происходит формирование технических навыков их выполнения. Основными из них являются умения начинать двигаться с началом музыки, придавая движению необходимую двигательную выразительность, а также заканчивать движение точно с окончанием музыкального сопровождения).

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на зрительную пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию. Упражнения с предметами (короткой скакалкой, мешочками, флажками, большим мячом, гимнастической палкой) и без предметов.

Занятия ритмической гимнастикой связаны с функциональными возможностями организма слабовидящих обучающихся, поэтому в их содержание преимущественно включаются общеразвивающие упражнения и специальные упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений и развитие физических качеств, навыков пространственной ориентировки и зрительно-моторной координации, а также устранение недостатков физического развития в целом данной категории обучающихся.

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступни ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на пятку и носок. Полуприседания в 1-й, 2-й, 3-й позициях. Выдвижение и возвращение ноги из 3й позиции в сторону. Прыжки в 1-й позиции. Повторные 3 притопа. Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.

Основная задача этого раздела – дать слабовидящим обучающимся необходимые двигательные навыки, применяемые при обучении танцам, а также обратить их внимание на осознанное выполнение тех или иных движений. Перед обучением танцевальному элементу предлагается выполнить ряд определенных подготовительных упражнений, выбор которых зависит от сложности изучаемого движения и уровня двигательной подготовленности детей.

Элементы танцев.

Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг. Тройной шаг. Движение в ритме галопа и польки по кругу.

Выполнение элементов танцев помогает слепым обучающимся овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально-двигательных образов.

Танцы.

Красота движения. Хороводы. Парный танец. Веселый танец. Пляски с притопами.

Использование танцев на занятиях по ритмике способствует развитию эстетического вкуса слабовидящих обучающихся, стремления к красивым и выразительным движениям, заинтересованности к танцевальной деятельности в целом.

Музыкально-ритмические и речевые игры.

Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры.

Данный вид игр направлен на развитие чувства ритма, восприятия музыки, речевой активности, умения взаимодействовать друг с другом, а также на формирование волевых качеств слепых обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- понимание значения овладения навыками музыкально-ритмической деятельности для самостоятельности, мобильности и независимости; потребность в двигательной активности и мобильности;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира;
- повышение активности и самостоятельности;

- сформированность позитивного эмоционально-ценностного отношения к миру музыки и движений;
- сформированность самооценки с осознанием своих возможностей при овладении навыками танцевальных движений;
- сформированность эстетического взгляда на окружающий мир; способность накапливать и переживать эстетические впечатления от окружающего;
- развитие чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с, народными и бальными танцами.
- развитие образного мышления, артистических способностей, творческого потенциала;
- сформированность умения передавать настроение музыки и художественно-образное содержание через пластику движения;
- овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия с взрослыми и сверстниками через групповые и парные танцы репертуарного плана;
- способность к самовыражению и передаче своего эмоционального состояния через музыкально-ритмические движения;
- сформированность установки на поддержание здоровьесберегающего поведения, здорового и безопасного образа жизни, охрану нарушенного зрения и сохранных анализаторов.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- установление связи между целью занятий ритмической деятельностью, мотивом и результатом выполнения ритмического упражнения;
- двигательная самореализация слепого обучающегося;
- восприятие "образа я" как субъекта музыкально-двигательной, танцевальной деятельности;
- приобщение к достижениям национальной, российской и мировой танцевальной культуры и традициям, многообразию танцевального фольклора России, образцам народного танца;
- планирование и умение придерживаться заданной последовательности движений, действий;
- эстетические и смысловые ориентации, направленные на развитие потребности в двигательном и творческом самовыражении;
- развитие чувства ритма, связи движений с музыкой, координации движений;
- саморегуляция как способность к выполнению движений, двигательных действий;
- аналитико-синтетические умения и навыки в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;
- установка на здоровьесберегающее поведение, ориентация на выполнение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие мотивации к преодолению трудностей;
- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- потребность в двигательной активности и самореализации;
- активное использование нарушенного зрения и сохранных анализаторов для формирования компенсаторных способов овладения специальными ритмическими упражнениями;
- развитие пространственного мышления, навыков зрительной пространственной ориентировки и зрительно-моторной координации как основы самостоятельного и результативного выполнения ритмических движений;
- умение различать способ и результат деятельности при выполнении танцевальных движений;
- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми на занятиях ритмической гимнастикой;
- алгоритмизация практических действий при выполнении танцевальных движений;
- умение взаимодействовать с социальным окружением при овладении элементами танцев, танцами;

- развитие умения выявлять выраженные в музыке настроения и чувства и передавать свои чувства и эмоции с помощью ритмических движений и элементов танцев, двигательного самовыражения;
- умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях ритмикой;
- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат «слабовидящий–зрячий», «слабовидящий-слабовидящий» в процессе овладения ритмическими упражнениями.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Слабовидящие обучающиеся осознают значимость ритмичных движений для жизнедеятельности человека и своего дальнейшего развития. У них будет развиваться чувство ритма, музыкально-ритмическая память, двигательная активность, координация движений, двигательные умения и навыки как необходимые условия для уверенного владения своим телом. У них будет формироваться понимание связи движений с музыкой.

Слабовидящие обучающиеся научатся дифференцировать движения по степени мышечных усилий; овладеют специальными ритмическими упражнениями (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов); упражнениями на связь движений с музыкой, упражнениями ритмической гимнастики, направленными на коррекцию двигательных нарушений, развитие двигательных качеств, пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации и устранение недостатков физического развития.

Обучающиеся овладеют умением выполнять подготовительные упражнения к танцам, элементы танцев, танцы. У них будут развиваться выразительность и пластичность движений, мобильность. Они научатся использовать нарушенное зрение при выполнении различных видов упражнений.

Слабовидящий обучающийся научится:

1. Ритмика (теоретические сведения): осознавать ритмическую деятельность и её роль в жизни человека, понимать её значение для собственного развития; дифференцировать и называть виды ритмической деятельности и формы музыкально-ритмической деятельности, рассказывать о содержании движений; понимать связь движения с заданным ритмом, характером музыки, связь техники речи с характером движения; понимать роль занятий ритмической деятельностью для развития музыкального слуха, развития ориентировочных умений; соблюдать ограничения по зрению при выполнении музыкально-ритмических упражнений, движений.

2. Специальные ритмические упражнения: реагировать на сигнальные слова «движение», «темп», «ритм»; выполнять движения в соответствии с освоенным видом ритмического упражнения; согласовывать темп движения с проговариванием.

3. Упражнения на связь движений с музыкой: согласовывать характер, темп, направление движения в соответствии с видом упражнений; понимать характер, ритм музыки, песни и двигаться под музыку; выполнять новые виды ходьбы, бега и других видов движений как средств выражения простейших музыкально-двигательных образов.

4. Упражнения ритмической гимнастики: выполнять амплитуду движений в соответствии с видом упражнения; выполнять ритмические гимнастические движения без предмета; с предметом на счет, с хлопками и с проговариванием стихов, пословиц, речёвок; правильно захватывать предмет для выполнения определённого упражнения ритмической гимнастики; дифференцировать движения кисти, пальцев руки для захвата и удерживания предмета при выполнении упражнений под музыку, зрительному прослеживанию за предметом; стремиться к выразительности и красоте движения; использовать свои двигательные и зрительные возможности при выполнении упражнений ритмической гимнастики.

5. Подготовительные упражнения к танцам: сознательно относиться к выполнению движений; выполнять упражнения для ступней ног (вставание на полупальцы, выставление ноги на пятку и носок); принимать положение полуприседания; выполнять необходимые танцевальные движения; принимать и удерживать правильную осанку; выполнять согласованные танцевальные движения с партнёром.

6. Элементы танцев: выполнять различные виды ходьбы, бега под музыку; дифференцировать виды танцевальных движений, обозначать их словом; выполнять элементы танцевальных движений.

7. Танцы: принимать базовые исходные позиции и выполнять движения изучаемого танца; выполнять танцевальные движения в общем ритме и темпе с партнёрами; зрительно ориентироваться в пространстве зала и свободно передвигаться в нем с изменением темпа музыки и направления движения («гопак», «полька», «хоровод»); самостоятельно выполнять движения под музыку; соблюдать технику и культуру движений танца; слушать танцевальную музыку, двигаться под музыку; выполнять коллективные танцевальные движения.

8. Музыкально-ритмические и речевые игры: выполнять имитационные и образно-игровые движения под музыку; принимать участие в музыкально-ритмических играх; регулировать силу, высоту голоса, внятность произношения в речевых играх; выполнять мимические и пантомимические движения в играх; самовыражаться в музыкально-ритмических играх.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»

Занятия ритмикой проводятся в специально оборудованном кабинете площадью не менее 50 кв. м. Пол кабинета должен быть с деревянным, ровным, однотонным, умеренно скользящим покрытием. Освещение кабинета должно составлять не менее 1000лк, необходимо обеспечить равномерное распределение освещения по всей площади пола кабинета, источники света должны быть снабжены матовыми плафонами или рассеивателями света. Оснащение кабинета обязательно включает хореографические (балетные) станки и зеркала, выполненные с использованием технологий, обеспечивающих высокую ударопрочность. На занятиях ритмикой используется звуковоспроизводящая аппаратура с динамиками, имеющими широкий частотный диапазон.

Занятия ритмикой проводятся с обязательным учетом индивидуальных рекомендаций и ограничений к выполнению движений врача-офтальмолога (для слепых с остаточным зрением), а также с учетом индивидуальных психофизических возможностей обучающихся к усвоению и выполнению движений.

При проведении занятий ритмикой необходимо использовать следующее дидактическое обеспечение и специальный гимнастический инвентарь:

- Образцы музыкальных инструментов: духовые, струнные, клавишные, ударные, народные, коробчатые;
- Образцы народных танцевальных костюмов;
- Бубны и звуковые браслеты для ориентировки в пространстве;
- Шарнирные куклы для изучения статических положений человека;
- Модели поз человека;
- Простые и озвученные мячи;
- Скакалки, обручи, мешочки, разноцветные флажки, ленты, гимнастические палки.

Тематическое планирование

3 класс

Раздел	Ритмика	
	Тема урока	Кол-во часов
Ритмика (теоретические сведения)	Музыкальная речь	2
	Понятие о фразе и предложении в музыке.	2
	Характер музыки.	2
	Темп движения и музыка.	2
	Знакомство с длительностями: восьмые, четвертые, половинные и целые ноты.	2
Специальные ритмические упражнения.	Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно).	2
	Постепенное и быстрое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и выполнение общеразвивающих упражнений.	2
	Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два	2
	Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.	2
	Выполнение движений на счет 1, 2; на счет 3,4 - пауза, и наоборот.	2
	Ходьба на счет 1,2,3 без хлопков, на счет 4 с хлопками.	2
Упражнения на связь движений с музыкой.	Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами).	2
	Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке.	2
Упражнения ритмической гимнастики.	Общеразвивающие и специальные упражнения	2
	Упражнения на зрительную пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию.	2
	Упражнения с предметами (короткой скакалкой, мешочками, флажками, большим мячом, гимнастической палкой) и без предметов.	2
Подготовительные упражнения к танцам	Упражнения для ступни ног.	2
	Вставание на полупальцы.	2

	Выставление ноги на пятку и носок.	2
	Полуприседания в 1-й, 2-й, 3-й позициях.	2
	Выдвижение и возвращение ноги из 3-й позиции в сторону.	2
	Прыжки в в 1-й позиции.	2
	Повторные 3 притопа.	2
	Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.	2
Элементы танцев.	Выставление ноги на пятку с полуприседом.	2
	Хороводный шаг.	2
	Тройной шаг.	2
	Движение в ритме галопа и польки по кругу.	2
Танцы.	Красота движения.	2
	Хороводы.	2
	Парный танец,	2
	Веселый танец.	2
	Пляски с притопами.	2
Музыкально-ритмические и речевые игры.	Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры.	2