

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Ритмика» в 3 классе составлена в соответствии с Основной адаптированной общеобразовательной программой VIII вида» на 2024-2025 учебный год, на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы. / Под ред. В. В. Воронковой – М.: Просвещение, 2021., примерная рабочая программа по коррекционному курсу «Сенсорное развитие» для 3-го класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее Стандарта), с учетом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования слепых обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой и ТМНР) (вариант 3.3), методик обучения слепых детей.

Целью образовательно-коррекционной работы со слепыми обучающимися с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой и ТМНР) в рамках коррекционного курса «Сенсорное развитие» является обогащение сенсорного опыта об окружающей действительности на основе создания оптимальных условий познания каждого объекта в совокупности сенсорных свойств, качеств, признаков.

Задачи:

- Формирование и развитие на основе активизации работы всех сохранных анализаторов и дефектного зрения (при его наличии), восприятия явлений и объектов окружающей действительности в совокупности их свойств;
- формирование пространственно-временных ориентировок;
- коррекция познавательного развития путём систематического целенаправленного развития у детей восприятия формы, величины;
- обогащение словарного запаса детей.

Разработанная рабочая программа ориентирована на:

- создание благоприятных условий обучающихся для обучения, воспитания, социальной адаптации и интеграции, сохранения здоровья обучающихся;
- создание условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся;
- формирование общей культуры личности обучающихся на основе усвоения программы;

- формирование полноценной, разносторонней, активной личности на основе интеграции образовательного, воспитательного процессов;
- практическую: по обучению определяются особенностями его психических и физических возможностей здоровья, существенно отличающихся от нормально развивающихся сверстников. Знание особенностей развития такого ребенка необходимо для эффективной работы с ним для понимания причин, обуславливающих успехи и неудачи его обучения и воспитания, для поиска адекватных способов и приемов педагогического воздействия.

Целью данной программы является: необходимость осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья 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.

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. — развиваются ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развиваются 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, развиваются 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 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 обучающиеся учатся создавать музыкально-двигательный образ.

Обучению детей с интеллектуальными нарушениями 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 флагштоками 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, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Из раздела «Упражнения с детскими музыкальными инструментами», используются некоторые элементы такие как: движение кистей рук в разных направлениях, поочередное и одновременное сжимание 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.

Место учебного курса в учебном плане.

В учебном плане на изучение предмета «Ритмика» в 3 классе отводится 34 часа в год (1 ч. в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного курса.

Физическое развитие направлено на формирование полноценного восприятия окружающей действительности. Успешность физического, эстетического воспитания в значительной степени зависит от качества обучения детей, т.е. от того, насколько полно ребенок воспринимает окружающий мир. У детей с ТМНР сенсорный опыт спонтанно не формируется. Чем тяжелее нарушения у ребенка, тем значительнее роль развития чувственного опыта: ощущений и восприятий. Дети с ТМНР наиболее чувствительны к воздействиям на сохранные анализаторы, поэтому педагогически продуманный выбор средств и способов педагогического воздействия будет благоприятствовать их дальнейшему психическому и физическому развитию.

Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса.

Личностные результаты:

- понимание речи;
- вступление в контакт, используя традиционные (вербальные) и альтернативные средства коммуникации;
- использование доступных жестов для передачи сообщения;
- использование усвоенного материала в коммуникативных ситуациях;
- осознание своей принадлежности к определенному полу;
- наличие элементарных представлений о нравственных нормах («хорошо» - «плохо»).

Планируемые результаты сформированности базовых учебных действий:

- принятие роли обучающегося;
- ориентация на содержательные моменты школьной действительности, принятие образца «хорошего ученика»;
- умение выполнять инструкции учителя;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию;
- использование в учебно-познавательной деятельности сохранных анализаторов;
- освоение элементарных общих понятий;
- умение слушать и вступать в диалог доступными средствами.

Предметные результаты:

- использование всех сохранных анализаторов (осознания и мелкой моторики, слуха, обоняния, вкусовой чувствительности и остаточного зрения) в повседневной жизнедеятельности;
- адекватное реагирование на прикосновения человека; на соприкосновение с материалами, различными по температуре; на продукты, различные по вкусовым качествам; соотнесение звука с его источником.

Планируемые результаты освоения курса

Академические знания.

Обучающиеся 3 класса должны уметь:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Развитие жизненных компетенций: 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.

Содержание учебного предмета

Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и движения врасыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Шаг на носках, в полуприсяде, выпадами.

Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).

Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление

правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения с мячом, с фляжками.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук).

Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т.д.). упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой. Раскачивание рук поочерёдно и вместе, вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).

Простейшие приёмы самомассажа. Гимнастика для глаз. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочерёдно. Пальчиковые игры. Массаж пальцев.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочерёдно в разных вариациях. Работа над певческим дыханием и развитием певческого голоса.

Игры под музыку.

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке.

Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.

Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Танцевальные упражнения.

Повторение элементов танца по программе для 3 класса. Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, лёгкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски: Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелёк». Парная пляска. Чешская народная мелодия. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

1 четверть.

Построение в шеренгу, колонну. Совершенствование навыков ходьбы и бега: бодрый шаг и легкий бег на

Общеразвивающие

упражнения без предметов; упражнения на осанку из положения лежа на животе и спине; упражнения на

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Повторение элементов танца по программе 1 класса. Ходьба с отбрасыванием

прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Выставление правой и левой ноги назад, в

стороны в исходное положение. Поскоки с ноги на ногу в парах. Ходьба с высоким подниманием коленей с ноги на ногу.

Упражнения на расслабление: свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой. И

вправо в сочетании

с притопом в парах. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.

Переменный шаг. «Здравствуй -это я», «Ровным кругом». Игры с пением под бубен. Танец «Приглашение»

Подвижные игры: «Угадай, чей голосок», «Чей кружок соберется быстрее», «Ровным кругом», «Космонаут»

2 четверть.

Построение в колонну, в колонну по два (парами).Общеразвивающие упражнения. Выставление правой ноги в стороны, в исходное положение. Разнообразные перекрестные движения рук и ног. Шаг галопа (прямые) движения рук и ног. Разнообразные перекрестные движения рук и ног. Перестроение из колонны парами под музыку, с флагжками. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением. Выставление Танец «Лошадки», «Ковырялочка». Подвижные игры: «Кто быстрей возьмет предмет», «Ловишка», «Будь осторожен»

3 четверть.

Шаг энергичный и спокойный, осторожный. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. Подпрыгивание на двух ногах.

Пружинящий шаг, переменный шаг. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, в стороны, назад, в исходное положение.

Комплекс общеразвивающих упражнений под музыку. Элементы русской пляски: шаг с поскоками, кружение. Хороводная пляска. «Зеркало». Русская хороводная пляска «Выйду ль я на реченьку». Перестроение в круг. Сужение и расширение круга. Дробный шаг, «Ворон» - русская народная прибаутка.

Движения парами: бег, ходьба с приседанием. Комплекс общеразвивающих упражнений с флагжками: поочередное поднимание и опускание флагжков. Выпады, ходьба по кругу со сцепленными, поднятыми вверх руками; кружение парами за правую руку. Музыкальная игра «Ку-ка-ре-ку». Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать. Комплекс общеразвивающих с б. мячом. Танец: «Давай дружить».

4 четверть.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево (повторение).

Общеразвивающие упражнения с флагжками, с гимнастическими палками. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Движения парами: бег, ходьба.

Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений в круг, из круга. Выделение пальцев рук. Боковой галоп-движения парами. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать (флагжи, кубики). Общеразвивающие

упражнения без предметов. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой. Боковой галоп в сочетании с притопом в парах. Простые хлопки и перекрестные-движения в парах. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: передавать друг другу, перекладывать с места на место. Выставление левой (правой) ноги на пятку. Танец – полька «Стожак»

Тематическое планирование

№	Содержание темы урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Построение в колонну. Общеразвивающие упражнения.	1		
2	Построение в колонну по два. Ритмико-гимнастические упражнения.	1		
3	Танцевальный бег. Танец «Весёлые гуси». Ритмико-гимнастические упражнения.	1		
4	Игра под музыку «Побегаем, попрыгаем». Танец «Весёлые гуси».	1		
5	Элементы русского танца: переменные притопы.	1		
6	Комплекс общеразвивающих упражнений. Танец «Кузнечик».	1		
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Танец «Веселые гуси».	1		
8	Упражнения на координацию движения. Исполнение ритмического рисунка.	1		
9	Танцевальные упражнения: «Шаг с притопом на месте». Танец «Стуколка».	1		
10	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Ритмико-гимнастические упражнения.	1		
11	Упражнения на ориентировку в пространстве. Танцевальные упражнения.	1		
12	Упражнения на координацию движений. Танец			

	«Весёлая полечка».	1		
13	Ритмико-гимнастические упражнения. Танец «Стуколка».	1		
14	Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения.	1		
15	Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Игра с бубном.	1		
16	Общеразвивающие упражнения. Танцевальные упражнения: «Мелкий шаг».	1		
17	Ритмико-гимнастические упражнения. Пружинящий шаг. Парная пляска.	1		
18	Ходьба с отбрасыванием прямой ноги. Ритмико-гимнастические упражнения.	1		
19	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения с мячом.	1		
20	Общеразвивающие упражнения. Танцевальные упражнения: «Подпрыгивание на двух ногах».	1		
21	Упражнения на координацию движений. Танцевальные упражнения: «Поскоки с ноги на ногу».	1		
22	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра с бубном.	1		
23	Игра под музыку: «Побегаем, попрыгаем». Танцевально-игровое творчество. Танец «Веселые дети».	1		
24	Танцевально-игровое творчество. Танец «Веселые дети».	1		
25	Ориентировка в направлении движений. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево. Общеразвивающие упражнения с флагжками.	1		
26	Движения парами: бег, ходьба. Перестроение в круг	1		

	из шеренги, цепочки.			
27	Боковой галоп, движения парами. Танец «Весёлая полечка».	1		
28	Поскоки с ноги на ногу в парах. Танец «Приглашение».	1		
29	Выделение пальцев рук. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать (флажки, кубики).	1		
30	ОРУ на осанку из положения лежа на животе и спине. Упражнения на расслабление: свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой	1		
31	Танец «Здравствуй - это я» Игры с пением под бубен.	1		
32	Общеразвивающие упражнения на осанку под музыку. Музыкальная игра «Космонавты»	1		
33	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Игра с детскими музыкальными инструментами: народная песня «Воронок»	1		
34	Подведение итогов за год.	1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807240

Владелец Батаргалиева Алия Сансызбаевна

Действителен С 23.09.2025 по 23.09.2026