

МБОУ Ново-Удинская СОШ

Утверждено  
Приказом № 270 от « 30» августа 2024 г

Рабочая программа  
учебного предмета "Ритмика"  
для 4 «в» класса  
на 2024-2025 учебный год

3 часа в неделю:  
Всего: 102 часа

учитель начальных классов Купрякова Л.А.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Ритмика» для 4 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, разработана на основе требований к планируемым результатам освоения адаптированной основной образовательной программы МБОУ Ново-Удинская СОШ.

Цель: Формирование основ учебной деятельности обучающихся, обеспечивающих подготовку к самостоятельной жизни в обществе, развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;

Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Коррекция и компенсация нарушений физического развития; развитие двигательных возможностей в процессе обучения.

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностными результатами учащихся 3 класса предмета «Ритмика» являются:**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

- реализация физического потенциала в процессе коллективного (индивидуального) выполнения упражнений;

- позитивная самооценка своих возможностей;

- осознавать себя учеником, заинтересованным посещением школы, обучением;

- положительно относиться к окружающей действительности;

- самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности;

понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

### **Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

### **Регулятивные учебные действия:**

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

### **Познавательные учебные действия:**

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).
- **Предметными результатами учащихся 3 класса предмета «Ритмика»** являются: принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться;
- 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 определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять игровые и плясовые движения;

### **Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов**

#### **Минимальный уровень:**

- выполнение несложных танцевальных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя;

- представления о двигательных действиях;
- подсчёт при выполнении упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх под руководством учителя;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх;
- знание традиций своего народа и других народов;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий,
- применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- соблюдение требований техники безопасности.

#### **Содержание учебного предмета**

Программа по ритмике состоит из следующих разделов:

- Упражнения на ориентировку в пространстве.
- Ритмико-гимнастические упражнения.
- Игры под музыку.
- Танцевальные упражнения.

Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги

и из движения враспынную. Реагировать на начало и окончания звучания музыки. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место. Двигаться в быстром, медленном темпе.

#### Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, 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 поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Ритмично ходить под музыку.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные 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 поднятие левой ноги, согнутой в колени, с одновременным поднятием 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 или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).

Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Упражнения в партере.

Танцевальные упражнения, игровые упражнения и игры

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг.

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Игровые упражнения.

Игры с речевым сопровождением.

Инсценирование доступных песен.

#### **Учебно – методическое обеспечение:**

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1, 2 вариант;
2. Программа специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В Воронковой- М. Владос, 2008 г.