МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

‌Министерство образования Ярославской области ‌‌

‌Администрация Гаврилов - Ямского района‌​

МОУ СШ №3 г.Гаврилов-Яма

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Онегина-Кузьмина Н.П.  Приказ № 285/01-02  от 01. 09 2024 г. |

Адаптированная рабочая программа

по Ритмике

для детей с ОВЗ

1-4 классы

Учитель: Лебедева А.М.

2024

**Пояснительная записка**

Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития воспитанников с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические свойства воздействия на обучающихся свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности, эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность воспитанников. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку осуществляется развитие представлений обучающихся о пространстве и умении ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами – развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у воспитанников подвижности пальцев, умение ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движения рук.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать еѐ характер, развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмико- гимнастические упражнения», «Упражнения с детскими музыкальными инструментами», «Игры под музыку», «Танцевальные упражнения».

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработки необходимых музыкально-двигательных навыков.

**Основные требования к умению обучающихся 1-го класса.**

**Обучающиеся должны уметь:**

* готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку;
* ходить свободным естественным шагом, двигаться 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 словестной инструкции учителя;
* начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

**Календарно-тематический план 1 четверть (9 часов) 1 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **П/П** |  |  |
|  | Игра «Кто быстрей». Построение. Общеразвивающие |  |
|  | упражнения. |  |
| 1. | Танец «Пальчики и ручки». | 1ч. |
| 2. | Ритмико-гимнастические упражнения. | 1ч. |
| 3. | Прохлопывание ритмического рисунка. | 1ч. |
| 4. | Общеразвивающие упражнения. | 1ч. |
| 5. | Общеразвивающие упражнения. | 1ч. |
| 6. | Танец «Пальчики и ручки». Игра. | 1ч. |
| 7. | Ориентировка в направлении движений вперед, назад. | 1ч. |
|  | Танцевальные упражнения. |  |
| 8. |  | 1ч. |
|  | Легкий бег. Игра «Кто быстрей возьмет мяч». Ритмико- |  |
| 9. | гимнастические упражнения. | 1ч. |
| 10. | Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Кто | 1ч. |
|  | быстрей». |  |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Танец «Пальчики и ручки».  Упражнение на ориентировку в пространстве.  Упражнение с детскими музыкальными инструментами. |  |

**Календарно-тематический план 2 четверть (7 часов) 1 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **П/П** | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |
| 1. | Танец «Пальчики и ручки». | 1ч. |
| 2. | Упражнение на ориентировку в пространстве. | 1ч. |
| 3. | Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. | 1ч. |
| 4. | Общеразвивающие упражнения. Игра под музыку. | 1ч. |
| 5. | Танец «Прямой галоп». | 1ч. |
| 6. | Общеразвивающие упражнения. | 1ч. |
| 7. | Упражнение на координацию движения. | 1ч. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Танец «Прямой галоп».  Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Построение в круг. Танец.  Упражнение на ориентировку в пространстве.  Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Танец «Пальчики и ручки». Игра под музыку. |  |

**Календарно-тематический план 3 четверть (9 часов) 1 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **П/П** | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |
| 1. | Ходьба с отбрасыванием ноги вперед. | 1ч. |
| 2. | Танцевальные упражнения: «Прыжки». | 1ч. |
| 3. | Общеразвивающие упражнения. Игра с пением | 1ч. |
|  | «Васька кот». Танец «Стукалка». |  |
| 4. |  | 1ч. |
|  | Ходьба с оттягиванием носка. Упражнения с детскими |  |
| 5. | музыкальными инструментами. | 1ч. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6.  7.  8.  9. | Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием ноги.  Легкий бег. Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Танец «Пальчики и ручки».  Легкий бег. Повороты тела вправо – влево.  Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Игра под музыку.  Танец «Стукалка». Упражнения на ориентировку в пространстве.  Выполнение движений с предметами во время ходьбы. Игра под музыку. | 1ч.  1ч.  1ч.  1ч. |

**Календарно-тематический план 4 четверть (8 часов) 1 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **П/П** | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |
| 1.  2. | Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Музыкальные игры с предметами.  Общеразвивающие упражнения. Танец «Пляска с | 1ч.  1ч. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3.  4.  5.  6.  7.  8. | притопами».  Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танец «Пляска с притопами».  Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Упражнения с музыкальными инструментами.  Танец «Пляска с притопами». Упражнения на координацию движения.  Упражнения на расслабление мышц. Упражнения с музыкальными инструментами.  Танец «Пляска с притопами». Игра «Пальчики и ручки».  Повторение. | 1ч.  1ч.  1ч.  1ч.  1ч.  1ч. |

**Основные требования к умениям обучающихся 2-го класса.**

**Обучающиеся должны уметь:**

* принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
* организованно строиться;
* сохранять правильную дистанцию в колоннах парами;
* самостоятельно определять нужное направление движений по словестной инструкции движения, по звуковым и музыкальным сигналам;
* соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
* легко, естественно и не принужденно выполнять все игровые и плясовые упражнения;
* ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

**Календарно-тематический план 1 четверть (19часов) 2 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **П/П** | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |
| 1. | Построение в колонну. Общеразвивающие упражнения. | 1ч. |
| 2. | Построение в колонну по два. Ритмико-гимнастические | 1ч. |
| 3. | упражнения. | 1ч. |
| 4. | Танцевальный бег. Танец «Весѐлые гуси». Ритмико- | 1ч. |
|  | гимнастические упражнения. |  |
| 5. |  | 1ч. |
|  | Игра под музыку «Побегаем, попрыгаем». Танец |  |
| 6. | «Весѐлые гуси». Переменные притопы. | 1ч. |
| 7. | Комплекс общеразвивающих упражнений. На песню | 1ч. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8.  9.  10. | «Кузнечик». Танец.  Ритмико-гимнастические упражнения. Танец «Веселые гуси».  Упражнения на координацию движения. Исполнение ритмического рисунка.  Танцевальные упражнения: «Шаг с притопом на месте». Танец.  Упражнения с детскими музыкальными инструментами.  Ритмико-гимнастические упражнения. | 1ч.  1ч.  1ч. |

**Календарно-тематический план 2 четверть (7 часов) 2 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **П/П** | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |
| 1.  2.  3. | Упражнения на ориентировку в пространстве. Танцевальные упражнения.  Упражнения на координацию движений. Танец. Ритмико-гимнастические упражнения. Танец. | 1ч.  1ч.  1ч. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.  5.  6.  7. | Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения.  Построение в круг. Музыкально-ритмическая композиция.  Ритмико-гимнастические упражнения. Танец. Упражнения на ориентировку в пространстве. Танец. | 1ч.  1ч.  1ч.  1ч. |

**Календарно-тематический план 3 четверть (10 часов) 2 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **П/П** | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |
| 1. | Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Игра с бубном. | 1ч. |
| 2. | Общеразвивающие упражнения. Танцевальные | 1ч. |
| 3. | упражнения: «Мелкий шаг». | 1ч. |
| 4. | Ритмико-гимнастические упражнения. Пружинящий | 1ч. |
| 5. | шаг. Парная пляска. | 1ч. |
|  | Ходьба с отбрасыванием прямой ноги. Ритмико- |  |
| 6. | гимнастические упражнения. | 1ч. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7.  8.  9.  10. | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения с мячом.  Общеразвивающие упражнения. Танцевальные упражнения: «Подпрыгивание на двух ногах».  Упражнения на координацию движений. Танцевальные упражнения: «Поскоки с ноги на ногу».  Ритмико-гимнастические упражнения. Игра с бубном. Игра под музыку: «Побегаем, попрыгаем». Танец  «Веселые дети».  Повторение. | 1ч.  1ч.  1ч.  1ч. |

**Календарно-тематический план 4 четверть (8 часов) 2 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **П/П** | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |
| 1. | Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. | 1ч. |
|  | Танец «Хлопки». |  |
| 2. |  | 1ч. |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. |  |
| 3. | Игра с музыкальными инструментами. | 1ч. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.  5.  6.  7.  8. | Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Танец «Хлопки».  Общеразвивающие упражнения. Ритмико- гимнастические упражнения под музыку.  Русская хоровая пляска. Упражнения на ориентировку в пространстве.  Игры под музыку. Танцевальные упражнения. Шаг с притопом на месте.  Ритмико-гимнастические упражнения под музыку. Повороты туловища с передачей предмета.  Повторение. | 1ч.  1ч.  1ч.  1ч.  1ч. |

**Основные требования к умениям обучающихся 3-го класса.**

**Обучающиеся должны уметь:**

* рассчитываться на первый, второй, третий;
* соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
* самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
* ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
* передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность;
* передавать хлопками ритмические рисунки мелодии;
* повторять любой ритм, заданный учителем;
* задавать самим ритм и проверять правильность его исполнения.

**Календарно-тематический план 1 четверть (9часов) 3 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **П/П** | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |
| 1. | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией. | 1ч. |
|  | Общеразвивающие упражнения. |  |
| 2. |  | 1ч. |
|  | Танец с хлопками. Шаг польки. Ритмико- |  |
| 3. | гимнастические упражнения. | 1ч. |
| 4. | Шаг с притопом. Танец с хлопками. Упражнения на | 1ч. |
| 5. | координацию движения. | 1ч. |
|  | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией. |  |
| 6. | Ритмико-гимнастические упражнения. | 1ч. |
| 7. | Танец с хлопками. Исполнение ритмов на бубне. | 1ч. |
| 8. | Приставные шаги. | 1ч. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9.  10. | Приставные шаги с приседаниями. Общеразвивающие упражнения.  Ритмико-гимнастические упражнения. Полуприсядка. Игра музыкальная с мячом.  Упражнения с музыкальными инструментами. Танец с хлопками. Танцевальные упражнения.  Пляска «Чеботуха». Общеразвивающие упражнения. | 1ч.  1ч. |

**Календарно-тематический план 2 четверть (7 часов) 3 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **П/П** | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |
| 1. | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 1ч. |
| 2. | Полуприседания. | 1ч. |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Танец с |  |
| 3. | хлопками. | 1ч. |
| 4. | Полуприседания с выставлением ноги на пятку. | 1ч. |
| 5. | Отхлопывания ритмических рисунков. | 1ч. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6.  7. | Танец с хлопками. Передача в движении сильной доли такта.  Перестроение из одного круга в два. Действия с воображаемыми предметами.  Ритмико-гимнастические упражнения. Повторение. | 1ч.  1ч. |

**Календарно-тематический план 3 четверть (10 часов) 3 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **П/П** | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6. | Упражнения на ориентирование в пространстве. Полуприседания.  Построение в колонну по три. Ритмико- гимнастические упражнения.  Танец с хлопками. Исполнение ритмов на бубне. Приставные шаги.  Выполнение движений с предметами. Упражнения на выработку осанки. | 1ч.  1ч.  1ч.  1ч.  1ч.  1ч. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7.  8.  9.  10. | Упражнения с музыкальными инструментами.  Ритмико-гимнастические упражнения. Круговые движения ступни.  Приставные шаги с приседанием. Игра музыкальная с мячом.  Танец «Полька». Поскоки, боковой галоп.  Шаг польки. Ритмико-гимнастические упражнения. Повторение. | 1ч.  1ч.  1ч.  1ч. |

**Календарно-тематический план 4 четверть (8 часов) 3 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **П/П** | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |
| 1.  2.  3.  4. | Перестроение из общего круга в кружочки по три. Ритмико-гимнастические упражнения.  Танцевальные упражнения: «Приставные шаги с приседанием». Игра на музыкальных инструментах.  Упражнение на координацию движения. Ритмико- | 1ч.  1ч.  1ч.  1ч. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5.  6.  7.  8. | гимнастические упражнения.  Пляска «Чеботуха». Танцевальные упражнения:  «Поскоки». Общеразвивающие упражнения.  Исполнение различных темпов на бубне. Ритмико- гимнастические упражнения.  Полька. Танцевальные упражнения: «Сильные поскоки».  Общеразвивающие упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве.  Повторение. | 1ч.  1ч.  1ч.  1ч. |

**Основные требования к умениям обучающихся 4-го класса.**

**Обучающиеся должны 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 движения в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
* различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

**Календарно-тематический план 1 четверть (9часов) 4 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **П/П** | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10. | Общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Танец «Круговой галоп».  Танцевальные упражнения: припадания. Построение в колонну по три.  Ходьба по центру зала, диагонали. Ритмико- гимнастические упражнения.  Упражнения на ориентировку в пространстве. Танцевальные упражнения.  Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения. Танец «Круговой галоп».  Ходьба по центру зала, диагонали. Танец «Круговой галоп». Общеразвивающие упражнения.  Упражнения на ориентировку в пространстве. Танец  «Круговой галоп».  Упражнения на координации движений. | 1ч.  1ч.  1ч.  1ч.  1ч.  1ч.  1ч.  1ч.  1ч.  1ч. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Упражнения на расслабление мышц. Танцевальные упражнения. |  |

**Календарно-тематический план 2 четверть (7 часов) 4 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **П/П** | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |
|  | Ходьба по центру зала, диагонали. Общеразвивающие |  |
| 1. | упражнения. | 1ч. |
| 2. | Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения. | 1ч. |
| 3. | Ритмико-гимнастические упражнения. Ходьба по | 1ч. |
| 4. | центру зала, диагонали. | 1ч. |
| 5. | Музыкально-ритмическая композиция. Элементы русского танца. | 1ч. |
| 6. | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 1ч. |
| 7. | Танцевальные упражнения. | 1ч. |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Танцевальные упражнения. Общеразвивающие упражнения. |  |

**Календарно-тематический план 3 четверть (10 часов) 4 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **П/П** | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |
| 1. | Построение в четыре колонны. Танцевальные шаги: шаг кадрили. | 1ч. |
| 2. | Построение из простых кругов в звездочки. | 1ч. |
| 3. | Общеразвивающие упражнения. | 1ч. |
| 4. | Упражнения на ориентировку в пространстве. Танец  «Кадриль». | 1ч. |
| 5. | Упражнение на ориентировку в пространстве. | 1ч. |
| 6. | Упражнения с предметами. | 1ч. |
| 7. | Общеразвивающие упражнения. Ритмико- | 1ч. |
| 8. | гимнастические упражнения. | 1ч. |
| 9. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Общеразвивающие упражнения. | 1ч. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10. | Упражнения на координацию движений. Танец  «Лезгинка».  Общеразвивающие упражнения. Танец «Кадриль». Повторение. | 1ч. |

**Календарно-тематический план 4 четверть (8 часов) 4 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **П/П** | **Содержание программного материала** | **Количество часов** |
| 1. | Общеразвивающие упражнения. Инсценировка сказки  «Репка». | 1ч. |
| 2. | Ритмико-гимнастические упражнения. Танец | 1ч. |
| 3. | «Лезгинка». | 1ч. |
| 4. | Игра под музыку «Кот и мыши». Общеразвивающие упражнения. | 1ч. |
| 5. | Упражнения на координацию движений. Упражнения с | 1ч. |
| 6. | музыкальными инструментами. | 1ч. |
| 8. | Танцевальные упражнения: «Полоски с продвижением вперед». Общеразвивающие упражнения.  Танец «Лезгинка». Упражнения на координацию движений.  Повторение. | 1ч. |
|  |  |  |