МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«МУРИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2»
МОБУ «СОШ «МУРИНСКИЙ ЦО № 2»

Приложение № 1
к адаптированной основной
образовательнойпрограмме НОО
ЗПР вариант 7.2
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 2»
г. Мурино, утвержденной приказом
директора от «27» августа 2020 г. №217-о

Адаптированная рабочая программа
по учебному курсу
«Ритмика»

для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)
1 кл, 1 доп-4 кл

Срок реализации программы: 5 лет

2020-2021 учебный год

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра, авторской программы Р.М. Плотниковой «Программа по ритмике для детей с нарушением интеллекта специального (коррекционного) образовательного учреждения» Екатеринбург, 2015 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

1.Первый год обучения.

а) Ритмико-гимнастические упражнения.

Задачи: сформировать умение детей ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.

б) Пластический тренинг.

Задачи: освоить элементарный комплекс упражнений по пластике.

в) Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

Задачи: научиться передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами.

2. Первый дополнительный год обучения

а) Ритмико-гимнастические упражнения.

Задачи: сформировать умение детей выразительно ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки и музыкальными образами.

б) Пластический тренинг.

Задачи: закрепить элементарный комплекс упражнений по пластике.

в) Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

Задачи: научиться выразительно передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, инсценировать игровые песни.

3. Второй год обучения.

а) Ритмико-гимнастические упражнения.

Задачи: освоить основные движения под музыку на 2/4 и 4/4 – ходьба, бег. Научиться начинать и оканчивать движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передавать в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый), различного темпа, строевым или мягким шагом, ходьбой на пятках и носках. Освоить ходьбу и бег друг за другом по одному, врассыпную с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Выполнять под музыку общеразвивающие упражнения.

б) Пластический тренинг.

Задачи: Закрепление и работа над качественным выполнением пластического тренинга.

в) Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

4. Третий год обучения.

а) Ритмико-гимнастические упражнения.

Задачи: совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку на 2/4 и 4/4 – ходьбы, бега, подскока; сохранение и быстрое изменение темпа и характера музыкального сопровождения; включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки; освоение движений и упражнений, требующих внимания и координации движения рук и ног; освоение ходьбы и

бега в колонне по одному, парами, по четыре человека; умение выполнять четко и ритмично общеразвивающие упражнения.
б) Пластический тренинг.
Задачи: Закрепление, качественное выполнение пластического тренинга, его усложнение.
в) Импровизация движений.
Задачи: Передавать различными формами движения динамические акценты музыки, отрывистость, связность и плавность входящей и исходящей линии мелодии. Освоение подражательных движений, игр под музыку.

5. Четвертый год обучения.
а) Ритмико-гимнастические упражнения.
Задачи: Освоение основных движений под музыку на 3/4, движений под музыку с двухдольным и четырехдольным размерами. Выражение хлопками и другими движениями сильных долей такта. Чередование бега и подскока, шага и приседаний, разных видов ходьбы в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение общеразвивающих движений под музыку, упражнений на равновесие, на формирование красивой осанки, на развитие ловкости.
б) Пластический тренинг.
Задачи: Дальнейшее совершенствование выполнения пластического тренинга. Освоение техники релаксации.
в) Импровизация.
Задачи: Самостоятельный подбор свободных естественных движений под музыку различного характера на определенную тему. Освоение подражательных движений, игр под музыку.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Ритмико-гимнастические упражнения.

Тренинг проводится в начале занятия, являясь при этом организующим моментом. Эти упражнения включают гимнастическую ходьбу, легкий бег. Сюда входят упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, специальные упражнения для формирования рефлекса правильной осанки, исправления таких недостатков, как плоскостопие, косолапость, шаркающая походка и так далее.

В этот раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.

Пластический тренинг.

В этот раздел входят упражнения для развития гибкости и подвижности рук, ног, тела, которые служат в качестве общего тренажа взамен резких тренирующих элементов. Пластический тренинг используется как метод релаксации, как одна из форм ЛФК.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы. Сюда же относятся свободные формы, движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа. Ритмическая игра всегда ставит учебную задачу музыкального или организующего порядка – ориентировку

в строении музыкального примера, концентрацию внимания, быструю реакцию на сигнал. Эти задачи обличены в игровую форму.

Учебные и коррекционные задачи реализуются с учетом возраста, уровня восприятия учебного материала и физических возможностей ребенка.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

На курс «ритмики» в начальной школе отводится 1 ч в неделю. Курс рассчитан на 33 ч: 33 ч - в 1 классе, 33 ч- в 1 доп. классе, 33 ч - 2 класс, 33 ч – 3 класс, 33 часа 4 класс

1 класс (33 часа)

№ урока	Количество часов	Тема
1	1	Введение в предмет. Основа занятия. Тренировка внимания и наблюдательности. Техника безопасности гимнастических упражнений.
2	1	Упражнения для разогрева мышц. Ритмичный шаг под музыку. Разогрев под музыку.
3	1	Гимнастические упражнения.
4	1	Гимнастические упражнения. Игра «Эстафета». Закрепление пройденного материала.
5	1	Определение характера музыкальных фраз и воплощение в движение.
6	1	Закрепление навыка выразительно и ритмично выполнять упражнения.
7	1	Пластика – гимнастика рук. Игра «Курочка». Ритмичное движение в характере музыкальной темы. Разогрев мышц, наработка гибкости.
8	1	Ритмика – шагистика. Пластика рук. Игры: изображение птиц.
9	1	Закрепление комплекса упражнений пластики рук. Шагистика в различных ритмах и темпах.
10	1	Закрепление навыка выразительно и ритмично двигаться в характере музыки. Выполнять правильно комплексы упражнений по показу учителя.
11	1	Ритмико-гимнастический комплекс.
12	1	Развитие восприятия музыкально-ритмического рисунка. Дальнейшее ознакомление с понятиями о пластике.
13	1	Самостоятельный выбор формы движения. Ритмические рисунки. Пластика рук.
14	1	Контрольное занятие. Проверка качества освоения материала. Тестовые задания: 1.Элементарный комплекс шагистики и гимнастики. 2.Пластический рисунок. 3.Игра на внимание.
15	1	Хороводные шаги.
16	1	Закрепление хороводных шагов.
17	1	Научиться определять музыкальный размер. Разучить приставные шаги.
18	1	Освоить технику приставных шагов. Определять музыкальный размер с помощью учителя.
19	1	Осваивать технику подражательных движений. Игра «Паучок»

20	1	Усложнение комплекса упражнений. Учимся точным подражательным движениям.
21	1	Тренировка внимания. Умение начинать упражнения после музыкального вступления.
22	1	Анализ музыкальной темы, движение в ее характере. Разбор основных понятий. Анализировать с помощью учителя характер музыкальной темы.
23	1	Пластика. Наработка гибкости и подвижности суставов.
24	1	Ритмическая гимнастика. Пластика ног. Комплекс упражнений для ног.
25	1	Темп мелодии – умение быстро реагировать на сигнал. Качество выполнения упражнений.
26	1	Игра «Медузы». Разучить прыжковый комплекс. Качество выполнения упражнений. Работа над образностью выполнения.
27	1	Соединение в один комплекс комплексов рук и ног.
28	1	Пластические игры: «Море».
29	1	Пластические игры «Зверята».
30	1	Ритмические зарисовки. Пластический рисунок.
31	2	Контрольное занятие: показ лучших пластических, ритмических рисунков, совместное обсуждение.

1 дополнительный класс (33 часа)

№ урока	Количество часов	Тема
1	1	Введение в предмет. Основа занятия. Тренировка внимания и наблюдательности. Техника безопасности гимнастических упражнений.
2	1	Упражнения для разогрева мышц. Ритмичный шаг под музыку. Разогрев под музыку. Тренировка слухового внимания.
3	1	Гимнастические упражнения. Игра «Эстафета».
4	1	Гимнастические упражнения. Игра «Эстафета». Закрепление пройденного материала.
5	1	Определение характера музыкальных фраз и воплощение в движение.
6	1	Закрепление навыка выразительно и ритмично выполнять упражнения. Упражнения для рук.
7	1	Пластика – гимнастика рук. Игра «Курочка». Ритмичное движение в характере музыкальной темы. Разогрев мышц, наработка гибкости.
8	1	Ритмика – шагистика. Пластика рук. Игры: изображение птиц.
9	1	Закрепление комплекса упражнений пластики рук. Шагистика в различных ритмах и темпах.
10	1	Закрепление навыка выразительно и ритмично двигаться в характере музыки. Выполнять правильно комплексы упражнений по показу учителя.
11	1	Ритмико-гимнастический комплекс. Пластический тренинг. Игра «Птицы».
12	1	Развитие восприятия музыкально-ритмического рисунка. Дальнейшее ознакомление с понятиями о пластике. Осваивать понятия о пластике и музыкально-ритмических рисунках.
13	1	Самостоятельный выбор формы движения. Ритмические рисунки. Пластика рук.

14	1	Контрольное занятие. Проверка качества освоения материала. Тестовые задания: 1.Элементарный комплекс шагистики и гимнастики. 2.Пластический рисунок. 3.Игра на внимание.
15	1	Хороводные шаги.
16	1	Закрепить хороводные шаги.
17	1	Научиться определять музыкальный размер. Разучить приставные шаги.
18	1	Освоить технику приставных шагов. Определять музыкальный размер с помощью учителя.
19	1	Осваивать технику подражательных движений. Игра «Паучок», игра «Зверята».
20	1	Усложнение комплекса упражнений. Учимся точным подражательным движениям.
21	1	Тренировка внимания. Умение начинать упражнения после музыкального вступления.
22	1	Анализ музыкальной темы, движение в ее характере. Разбор основных понятий. Анализировать с помощью учителя характер музыкальной темы.
23	1	Пластика. Наработка гибкости и подвижности суставов.
24	1	Ритмическая гимнастика. Пластика ног. Комплекс упражнений для ног.
25	1	Темп мелодии – умение быстро реагировать на сигнал. Качество выполнения упражнений.
26	1	Игра «Медузы». Разучить прыжковый комплекс. Качество выполнения упражнений. Работа над образностью выполнения.
27	1	Соединение в один комплекс комплексов рук и ног. Анализировать с помощью учителя игровые образы.
28	1	Пластические игры: «Море», «Лес».
29	1	Пластические игры «Зверята», «Хаос».
30	1	Ритмические зарисовки. Пластический рисунок.
31	2	Контрольное занятие: показ лучших пластических, ритмических рисунков, совместное обсуждение.

2 класс (33 часа)

№ урока	Количество часов	Тема
1	1	Пластика. Ритмика. Повтор основных элементов.
2	1	Пластика рук и ног. «Волна». Пластика-тренинг.
3	1	Закрепление понятий о размере, жанре, характере музыки в ходьбе. Освоение нового комплекса пластических упражнений.
4	1	Определять самостоятельно размер, жанр, характер музыки.
5	1	Отработка навыка сохранения темпа в движении при беге и прыжках. Осваивать технику ритмического бега и прыжков.
6	1	Игра «Оправдание поз». Образная передача. Наблюдательность.
7	1	Отработка шагистики с хлопками. Точность выполнения упражнений.
8	1	Осваивать технику приставных и переменных шагов. Приставные и переменные шаги в различных темпах.

9	1	Развитие образного мышления. Отбирать необычные формы движения.
10	1	Контрольный урок на знание и умение ритмических рисунков в ходьбе, беге. Качество выполнения техники волн. Тестовые задания: 1.Ритмический рисунок. 2.Пластический рисунок.
11	1	Ритмика – шагистика. Пластика: волны. Определение размера, ходьба под музыку. Усложнение комплекса.
12	1	Осваивать понятия и правила определения размера музыкальной фразы, технику ритмической шагистики, пластических упражнений.
13	1	Ритмика – виды танцевальных шагов. Пластика.
14	1	Шагистика с хлопками – навык координированности движения. Отработать координационную технику.
15	1	Пластика: волны. Освоить новую форму пластических упражнений.
16	1	Определение размера, ходьба под музыку. Определение сильных и слабых долей такта.
17	1	Пластические игры: «Лианы». Освоение шагов: перекатных, острых, мягких. Разогрев мышц. Точность исполнения.
18	1	Шагистика. Игра «Топ – хлоп».
19	1	Хороводные шаги с кружением – отработка.
20	1	Тестовые задания: Пластические игры на заданную тему.
21	1	Пластика – тренинг. Совершенствование навыков и умений.
22	1	Пластические игры: «СНЕГ», «Море», «Лианы».
23	1	Осваивать комплексы ритмической шагистики и гимнастики.
24	1	Ритмические рисунки. Ритмическая шагистика.
25	1	Усложнение комплексов упражнений. Создание самостоятельных ритмических рисунков.
26	1	Ритмические игры: «Эстафета», «Топ – хлоп». Повторение заданных ритмических рисунков.
27	1	«Топ – хлоп». Навык выделения динамических акцентов хлопками.
28	1	Освоение элементов танца. Поиск новых форм движения.
29	1	Освоение кружений, переходов. Навык управления своим телом.
30	1	Пластика – стилистические приемы.
31	2	Контрольное занятие на качество выполнения пластического тренинга. Образность, выразительность исполнения. Тестовые задания: 1.Комплекс пластических элементов. 2.Этюды.

3 класс (33 часа)

№ урока	Количество часов	Тема
1	1	Ритмика. Гимнастика. Пластика. Повтор основных элементов.
2	1	Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку на 2/4 и 4/4.
3	1	Передача различными видами ходьбы, бега, подскока динамических акцентов музыки. Выполнять комплекс ритмической шагистики и «разогревающей» гимнастики.

4	1	Отработка беговых движений в ритмических рисунках. Постановка рук, корпуса. Выполнять комплекс беговых упражнений в ритмических рисунках, пластический тренинг.
5	1	Освоение нового комплекса упражнений. Осваивать технику ритмического бега и гимнастики.
6	1	Ритмика – эстрадная шагистика.
7	1	Игры: «Эстафета». Шагистика в характере музыки. Тренировка внимания.
8	1	Ритмический рисунок. Повтор изученных элементов. Повтор за учителем.
9	1	Оригинальные формы самостоятельного ритмического рисунка. Развитие воображения.
10	1	Создание ритмического рисунка - контрольный урок.
11	1	Ритмическая гимнастика. Игра «Топ-Хлоп». Анализировать характер музыкальной темы, выполнять технически правильно разминочный комплекс упражнений, тренировать внимание.
12	1	Анализ музыкальной фразы. Образность движения. Определять характер и темп музыкальной фразы.
13	1	Игра «Оправдание поз». Определение характера и темпа. Воспроизведение в движении.
14	1	Шагистика с учетом музыкальной темы. Разогрев и тренировка гибкости рук, ног, позвоночника.
15	1	Осваивать комплекс упражнений ритмической гимнастики и шагистики.
16	1	Игры: «Ветер». Определение динамичных акцентов в музыке и движении. Плавность, образность выполнения.
17	1	Осваивать технику ритмических рисунков. Выполнять разминочный комплекс упражнений. Моделировать пластический рисунок.
18	1	Пластические игры: «Вьюга». Отработка ритмических рисунков. Поиск новых пластических форм.
19	1	Самостоятельное создание ритмопластического рисунка на заданную музыкальную тему.
20	1	Контрольный урок: создание ритмопластического рисунка.
21	1	Ритмика – темп. Навык чередования шагов, прыжков, приседаний в характере музыки.
22	1	Отработка чередования движений в различных темпах.
23	1	Знать, различать виды шагистики. Контрольное занятие: шагистика.
24	1	Продолжение освоения комплекса на развитие ловкости в темпе музыки. Закрепление танцевальных движений.
25	1	Осваивать технику координационных движений. Ритмические рисунки на заданную словесную и музыкальные темы.
26	1	Повторение ритмических рисунков. Развитие воображения: поиск новых форм ритмических рисунков.
27	1	Контрольное занятие: ритмические рисунки.
28	1	Освоить комплекс упражнений на равновесие. Выполнять координационные движения и пластический комплекс.
29	1	Пластическая игра «Листопад». Осваивать чередование движений в различных темпах.

30	1	Развитие воображения: игра «Угадай, что это?»
31	2	Контрольное занятие: пластические импровизации.

4 класс (33 часа)

№ урока	Количество часов	Тема
1	1	Повтор основных элементов.
2	1	Гимнастика для ног. Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку. Ритмические упражнения «Ковбои».
3	1	Ритмическая шагистика. Передача различными видами ходьбы, бега, подскока динамических акцентов музыки.
4	1	Ритмическая эстрадная шагистика «Африка».
5	1	Шагистика в характере музыки. Описывать технику эстрадной шагистики.
6	1	Отработка нового комплекса упражнений ритмического рисунка «Бармалей», «Мышка».
7	1	Повтор и закрепление ритмических рисунков. Развитие памяти и внимательности.
8	1	Изучение нового комплекса ритмической гимнастики «Куклы», «Качели».
9	1	Игра «Зеркало».
10	1	Повтор ритмических рисунков «Бармалей», «Мышка», «Куклы».
11	1	Создание ритмического рисунка – контрольный урок.
12	1	Пластический тренинг «Водоросли». Отработка ритмических рисунков. Поиск новых пластических форм.
13	1	Пластическая игра «Вьюга». Осваивать технику ритмических рисунков. Моделировать пластические рисунки.
14	1	Игра «Космос». Определение характера и темпа. Воспроизведение в движении. Образность движения.
15	1	Ритмопластика – комплекс упражнений и элементов. Осваивать технику ритмопластического комплекса.
16	1	Ритмопластические рисунки «Зимние забавы».
17	1	Ритмические рисунки «Елочка». Гимнастика для рук «Медуза».
18	1	Ритмические рисунки «Пятнышки», «Взлет». Восстанавливающие игры «Скольжение», «Космос». Отработка ритмических рисунков с чередованием движений.
19	1	Ритмическая шагистика «Веревочка». Пластическая игра «Ветер». Определение динамичных акцентов в музыке и движении.
20	1	Ритмическая волнообразная шагистика. Пластический тренинг «Змейка». Шагистика с учетом музыкальной темы. Разогрев и тренировка гибкости рук и ног, позвоночника. Знать и различать пластические элементы и упражнения.
21	1	Повтор и закрепление курса шагистики. Шагистика в характере музыки.
22	1	Ритмическая статическая и волнообразная шагистика.
23	2	Контрольный показ видов шагистики.
24	1	Ритмическая гимнастика «Качели». Ритмопластические рисунки

		«Вальс цветов», «Заводные куклы».
25	1	Повторение ритмических рисунки «Восток», «Коррида». Образное выполнение движений.
26	1	Контрольный показ ритмических рисунков.
27	1	Пластические импровизации «Вода», «Ветер», «Огонь», «Лето».
28	2	Контрольный показ пластических зарисовок.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания №1
методического объединения
учителей начальных классов
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО № 2»
от «27» августа 2020 года
_____ Е.В. Шеволдаева

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Н.В. Верушкина
«27» августа 2020 года

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью на

10 (ДЕСЯТИ)

листах.

Директор _____ А.Г. Деревянко