

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования и науки Тюменской области  
Администрация Армизонского муниципального района

МАОУ Южно - Дубровинская средняя общеобразовательная школа

ул. Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел.(834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
« 30 » 08 2023 г.  
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Михайлова С.Г. /Михайлова С.Г./  
« 31 » 08 2023 г.



Рабочая программа  
по адаптированной основной образовательной программе  
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
в условиях общеобразовательного класса

Наименование учебного предмета «Ритмика»  
Класс 8  
Уровень основного общего образования  
Срок реализации программы 2023-2024 учебный год  
Количества часов по учебному плану в 8 классе всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Рабочую программу составила Колтышева Любовь Вячеславовна

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой ум-ственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

**Целью** уроков ритмики в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

#### **Задачи:**

Укреплять психическое и физическое здоровье школьников средствами ритмики в условиях школьного обучения: формировать правильную осанку, походку; развивать общую и мелкую моторику, снизить психологическое напряжение средствами релаксации под музыку в процессе движения.

Развивать у учащихся умения выражать в движении характер музыки и её настроение, передавать как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, восторг, безмятежность.

Развивать у учащихся умения различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, ритм.

Воспитывать интерес и любовь к музыке, потребность слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать произведение и его автора.

Совершенствовать музыкально-эстетические чувства.

### **Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися.**

Во время проведения занятий используются здоровьесберегающие технологии: (уровневая дифференциация и индивидуализация, системность, поэтапность, релаксация, рациональное дыхание, конкретные, доступные для выполнения задачи, соотношение статического и динамического компонента урока. рациональность использования оптимального времени урока (3-25-я мин.), размещение учащихся в зале с учетом их особенностей здоровья (нарушения зрения, осанки, рост), активность и работоспособность учащихся на разных этапах урока. интерес к теме или уроку. распределение психической и физической нагрузки, облегченная одежда, проветривание, влажная уборка.

Все разновидности форм разнопланово пронизаны идеей координации и коррекции. Они стимулируют развитие точности, ловкости, реакции, эмоций, мимики, воспитывают ансамблевую слаженность, а психогимнастические упражнения под музыку корректируют нагрузку

на эмоции и двигательную активность детей, развивают самоконтроль, самооценку, способствуют своевременному переключению ребенка с одного вида деятельности на другой.

*Особенности методики преподавания предмета.* Организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой для детей с умственной отсталостью обуславливаются структурой нарушений детей данной категории, где присутствуют отклонения в психических функциях, эмоционально-волевой сфере, моторике. В связи с этим в занятия по ритмике включаются такие направления, как:

- коррекция психических функций, где средствами ритмики осуществляется коррекция внимания (его переключаемости, устойчивости, распределения), памяти (слуховой, зрительной), воображения (воссоздающего, творческого), восприятия (слухового, пространственного, зрительного);
- коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «языком выразительных движений», умением передавать различные эмоциональные состояния (радости, нежности, печали, удивления и т.д.), учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации, адекватного группового поведения;
- коррекция моторной сферы, где ведется работа по развитию пластики тела, ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве, преодолению глобальных синкинезий;
- развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с предметами и без них, с пением, с образными движениями.

*Методы и формы обучения, используемые современные образовательные технологии.* Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части, и могут быть следующими:

- Словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка.
- Практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом.
- Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов.
- Заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений.
- Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.

Формы занятий:

- ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
- психогимнастика под музыку;
- корригирующие игры с пением;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- хореографические этюды с предметами и без предметов;
- элементы музицирования;
- импровизация;
- ритмический диктант;

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по предмету «Ритмика» в соответствии с АООП (1 вариант) и Учебным планом МАОУ Ю-Дубровинская СОШ рассчитана на 34 часа по 1 часу в неделю

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В результате реализации программы внеурочной деятельности обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью:

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

**Личностные результаты** освоения программы по предмету «Ритмика» в 7 классе I вариант включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося.

***Возможные личностные результаты:***

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире
- развитие танцевальных навыков,
- развитие потребности и начальных умений выразить себя в доступных видах деятельности,
- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,
- способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

### **Предметных результатов:**

#### Минимальный уровень:

- 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 движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

#### Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;

уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах

### **Достижение базовых учебных действий:**

#### - познавательных учебных действий:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

#### - регулятивных учебных действий:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

#### - коммуникативных учебных действий:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## Содержание учебного предмета.

Во время занятий по ритмике дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

Содержание обучения направлено на развитие и корригирование координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, чтение, окружающий мир.

Программа содержит 5 разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
4. Игры под музыку.
5. Танцевальные упражнения.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям 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 умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

Обучению умственно отсталых детей 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 флажками 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, учащиеся 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.).

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.

### **1. Упражнения на ориентирование в пространстве**

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

### **2. Ритмико-гимнастические упражнения**

#### *Общеразвивающие упражнения*

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

#### *Упражнения на координацию движений*

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

#### *Упражнения на расслабление мышц*

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

**3. Координация движений, регулируемых музыкой** Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.

**4. Игры под музыку**

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

**5. Танцевальные упражнения**

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег Поскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

<b>№ п.п.</b>	<b>Раздел</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Количество часов</b>
1	<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>	Исходное положение, шаг марша, бег с опущенным и поднятым коленом, шеренга. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Наклонять, поворачивать голову. Выполнять круговые движения плеч: вперед, назад. Движения рук в разных направлениях; наклонить, повернуть туловище вправо, влево.	5
2	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	Поднимать и опускать руки по очереди, перекрестно	5
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	Поднимать и опускать руки по очереди, перекрестно	5
4	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	Выставить левую ногу вперед. Правую руку вперед.	5
5	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	Круговые движения рук, поднимать. Опускать плечи. Двигать кистями рук в разных направлениях. Сжимать пальцы в кулак, поочередно закрывать пальцы.	5

6	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики	3
7	<b>Игры под музыку</b>	Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики	2
8	<b>Танцевальные упражнения</b>	Прямой галоп. Танцевальные движения. Танец «Барыня», Шагать бодро, спокойно, тихо, топая ногами. «Утята» Галоп. Прыжки на двух ногах с разными положениями рук.	4
	<b>Итого</b>		34

### **Описание учебно-методического и материально–технического обеспечения образовательной деятельности**

#### Программно-методические материалы:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой

#### Материально-техническое обеспечение:

- технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка);
- музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры),
- детские музыкальные инструменты: флейта, трещотки, колокольчик, треугольник, барабан, бубен, маракасы, кастаньеты, металлофоны ксилофоны; свистульки, деревянные ложки;
- дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты; дождики, шары, обручи.

#### Методическая литература:

1. Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. - Волгоград: Учитель, 2007.- 111с.
2. Е.А. Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва .,2002 г. Уроки ритмики в коррекционной школе Волгоград «Учитель» 2006 г.

3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000
4. Зарецкая Н.В., Роот З. Я. Танцы в детском саду.- М.: Айрис-пресс, 2003.-112с.
5. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г. Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Зятымина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г.
6. Т. А. Зятымина, Л. В. Стрепетова Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. - М.: Издательство «Глобус», 2009

Дополнительная литература для учителя и учащихся:

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика.-СПб.; ЛОИРО, 2000. – 220 с.
2. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д; Феникс, 2003.-224с.
3. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: 2000.- 112 с.
4. Михайлова М. А., Горбина Е. В. Поём, играем, танцуем дома и в саду.- Ярославль: «Академия развития», 1998.-240с.
5. Петрова Т. И., Сергеева Е. Л., Петрова Е. С. Театрализованные игры в детском саду.- М. : Издательство « Школьная Пресса», 2000.
6. Чурилова Э. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников: Программа и репертуар.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.- 160 с.

Информационное обеспечение образовательного процесса

- Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>
- Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
- Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/site/all/sites>
- Учительский портал <http://www.uchportal.ru>
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>  
Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru>

Приложение к рабочей программе

Тематическое - планирование по ритмике 8 класс

№ п/п	Тема	К-во часов	Дата план	Дата факт
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве (6 часов)</b>				
1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре	1	06.09	
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре	1	13.09	
3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке	1	20.09	
4	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке	1	27.09	
5	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1	04.10	
6	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1	11.10	
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения (4 часа)</b>				
7	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	1	18.10	
8	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	1	25.10	
9	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч	1	08.11	
10	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч	1	15.11	

<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений (4 часа)</b>				
11	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1	22.11	
12	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1	29.11	
13	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.РК	1	06.12	
14	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.РК	1	13.12	
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц (2 часа)</b>				
15	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1	20.12	
16	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1	27.12	
<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами (2 часа)</b>				
17	Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино	1	10.01	
18	Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино	1	17.01	
<b>Игры под музыку (4 часа)</b>				
19	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1	24.01	
20	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей	1	31.01	
<b>Танцевальные упражнения (8 часов)</b>				

21	Танцевальные упражнения. Галоп	1	07.02	
22	Танцевальные упражнения. Круговой галоп	1	14.02	
23	Танцевальные упражнения. Присядка	1	21.02	
24	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.РК	1	28.02	
<b>Координационные движения, регулируемые музыкой (2 часа)</b>				
25	Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей	1	06.03	
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве (6 часов)</b>				
26	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели	1	13.03	
27	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	20.03	
28	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения	1	03.04	
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения (8 часов)</b>				
29	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук	1	10.04	
30	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища	1	17.04	
31	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	1	24.04	

32	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	08.05	
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений (4 часа)</b>				
33	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков	1	15.05	
34	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами. РК	1	22.05	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512646

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 14.06.2023 по 13.06.2024