

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Городской округ Верхотурский Свердловской области**  
**МКОУ «Меркушинская ООШ»**

РАССМОТРЕНО  
На заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 6  
От «22» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МКОУ «Меркушинская ООШ»  
Трапезникова Ю.Г. \_\_\_\_\_  
Приказ № 104  
От «22» 08 2023 г.



**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «Ритмика»**  
**для**  
**обучающихся с умственной отсталостью,**  
**интеллектуальными нарушениями вариант 1**  
**5 класс**

Составитель: Мызникова А.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе :

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

**Целью** изучения курса «Ритмика» коррекционно-развивающее обучение, улучшение состояния здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Важными **задачами** музыкально – ритмической деятельности являются: - развитие памяти, мышления, воображения, слуха, чувства ритма; - развитие и накопление элементарных двигательных навыков; - формирование правильной осанки; - повышение работоспособности, и двигательной активности; - развитие представлений о пространстве и умение ориентироваться в нем; - развитие эстетических чувств; - приобщение детей к музыке и правильному восприятию ее на слух; - развитие творческих способностей; - формирование ведущих положительных качеств личности-конструктивного взаимодействия в обществе; - искоренение вредных привычек и отрицательных качеств личности.

При изучении предмета «Ритмика» специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида используются следующие **педагогические технологии:**

1.технология разноуровневого обучения 2.коррекционно - развивающие технологии

3.игровые технологии

4.информационно-коммуникационные технологии (элементы)

5.здоровьесберегающие технологии (релаксация, изменение темпоритма движений на разных этапах урока, занятия босиком, проветривание, облегченная одежда, поэтапность)

### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержанием учебного материала является коррекционная музыкально-ритмическая деятельность обучающегося. На уроках ритмики происходит формирование и накопление элементарных двигательных навыков. Ребенок учится слушать музыку, выполнять под музыку. Движения петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скванность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое

восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. 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, развивают у ребенка 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.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку осуществляется развитие представления учащегося о пространстве и умения ориентироваться в нем. Связанность и системность учебного материала достигается принципом поэтапности, то есть подбором такого материала, который базируется на предыдущем от простого к более сложному.

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»

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. В зависимости от задач урока на каждый раздел отводится 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 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. Задания на координацию движений рук проводится после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стуле, чтобы дать возможность учащемуся отдохнуть от активной физической нагрузки.

### **Основные формы и методы обучения**

- показ движений учителем или учеником, - символы-жесты,
- разминка,

- многократные закрепления движений и их последовательности, - пальчиковая «азбука»,
- позиционные пальчиковые игры, «танцы» рук, - прослушивание музыки, пропевание мелодии;
  - слово-напоминание, слово-указание, слово-сигнал; - объяснение,
  - поощрение,
  - игры на внимание, - игры-команды,
  - творческий подход,
  - тематические беседы (патриотические, эстетические, нравственные и т.д.), - личный пример,
  - просмотры программ выступлений творческой группы, праздничных выступлений, - элементы соревнований (перепляс),
  - релаксация

5 класс - 68 часов в неделю ( 2 часа в неделю)

### **Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.

- Наличие эмоциональноценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.
- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

### **Метапредметные результаты**

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности познавательные
- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

### **должны уметь:**

- готовиться к занятиям,
- строиться в колонну по одному,
- находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку приветствовать учителя,
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться),
- равняться в шеренге, в колонне;
- 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;

## **Программа состоит из пяти разделов:**

«Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем. *Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). *Упражнения на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка). **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ** Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

## ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

### Игры под музыку

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ П/П	Виды учебной деятельности	Виды деятельности
2	Вводный занятие. Построение в шеренгу, колонну. Перестроения.	<b>Уметь:</b> организованно входить в зал; строиться в шеренгу, колонну; выполняют разминку.
2	Движения в колонне по одному. Перестроения в колонну по 2,3,4	<b>Знать</b> :разновидности перестроений. <b>Уметь:</b> перестраиваться в колонну по 2,3,4.
2	Что такое ритмика.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	<b>Уметь:</b> выполнять комплекс упражнений под музыку в соответствии с темпом.
2	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	<b>Уметь:</b> правильно отбивать заданный ритмический рисунок.

2	Понятия о рабочей и опорной ноге	<b>Уметь:</b> определять опорную ногу.
2	Повороты и наклоны корпуса. Понятие о правой и левой руке, стороне.	<b>Уметь:</b> ориентироваться в пространстве;
2	Повороты и наклоны корпуса. Понятие о правой и левой руке, стороне.	<b>Уметь:</b> ориентироваться в пространстве;
2	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки назад, вперёд, галоп	<b>Уметь:</b> выполнять ритмические движения в соответствии со словесной инструкцией учителя; выполнять движение прямой и боковой галоп.
2	Музыкальные игры. Понятие пантомимики	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.
2	Разучивание	<b>Уметь:</b> выполнять танцевальные движения в размере 2/4

	танцевальной композиции «Метелица»	выполнять танцевальные движения чётко в соответствии с музыкой.
2	Разучивание танцевальной композиции «Метелица»	<b>Уметь:</b> начало и конец музыкального периода хлопками, шагами, прыжками.
2	Разучивание танцевальной композиции «Медленный вальс»	<b>Уметь:</b> выполнять танцевальные движения в размере $\frac{3}{4}$ ; выполнять танцевальные движения плавно в соответствии с музыкой.
2	Разучивание танцевальной композиции «Медленный вальс»	<b>Уметь:</b> слажено двигаться с партнёром
2	Новогодний маскарад	<b>Уметь:</b> исполнять разученные танцевальные композиции; слажено двигаться с партнёром.
2	Движение под музыку в размере $\frac{3}{4}$ ; $\frac{4}{4}$	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения под счет и музыку.
2	Различение на слух музыки разных размеров $\frac{2}{4}$ ; $\frac{3}{4}$ ; $\frac{4}{4}$ .	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения под счет и музыку.
2	Движение под музыку со сменой метроритма.	<b>Знать:</b> понятие о метре; музыкальном размере, о такте, затакте.
2	Совершенствование переменного шага.	<b>Уметь:</b> выполнять разновидность шагов
2	Совершенствование шага галопа. Танец «Лошадки».	<b>Уметь:</b> выполнять задания по указанию учителя; чётко выполнять танцевальное движение галоп.
2	Танцевальная композиция «Здравствуй – это я»	<b>Уметь:</b> выполнять танцевальные движения в соответствии с темпом музыки; выполнять упражнения на гибкость
2	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте с продвижением.	<b>Уметь:</b> выполнять разновидности шагов; элементы хореографии.
2	Элементы русской пляски: шаг с подскоком, кружение	<b>Уметь:</b> выполнять разновидности шагов; элементы хореографии
2	Русская хороводная	<b>Знать:</b> строение музыкальной и танцевальной речи



	пляска «Выйду ль я на реченьку»	
2	Совершенствование ходьбы и бега. Комплекс упражнений с мячом.	<b>Уметь:</b> ориентироваться в музыке; выполнять во время ходьбы и бега несложные задания с предметами.
2	Музыкальная игра «Ритмическая эстафета»	<b>Уметь:</b> передать длительность нот и несложные ритмические рисунки хлопками, ударами ноги, прыжками, шагами.
2	Развитие ориентации в пространстве.	<b>Уметь:</b> ориентироваться в пространстве
2	Элементы современного танца	<b>Уметь:</b> выполнять сочетания танцевальных движений в различных комбинациях
2	Элементы современного танца	<b>Уметь:</b> выполнять сочетания танцевальных движений в различных комбинациях
2	Танцевальная композиция «Бумеранг»	<b>Уметь:</b> выполнять сочетания танцевальных движений в различных комбинациях
2	Упражнения для профилактики плоскостопия.	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения в соответствии со словесной инструкцией учителя
2	Музыкальные игры	<b>Уметь:</b> слаженно и сплочённо играть с другими детьми
2	Повторение пройденного материала	<b>Уметь:</b> исполнять танцевальные композиции; выполнять комплекс музыкально – ритмических движений; сплочённо играть в игры; проигрывать несложные музыкальные темы на музыкальных инструментах.
2	Занятие-концерт	<b>Уметь:</b> эмоционально, артистично исполнять разученные танцевальные композиции



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389950

Владелец Трапезникова Юлия Геннадьевна

Действителен с 05.03.2024 по 05.03.2025