

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(адаптированная образовательная программа для обучающихся  
с умственной отсталостью)

Учебный предмет **ритмика**

Классы 1-4

**Канск, 2023 год**

## **Пояснительная записка**

**Целью** занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. 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. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. 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 обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на простейших музыкальных инструментах, 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.

### 3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 класс	1	33
2 класс	1	34
3 класс	1	34
4 класс	1	34

### 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА РИТМИКА

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. Перестроение из колонны в круг, сужение и расширение его. 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. Ходьба с отображением длительности нот. Музыкально-ритмические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, 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 вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные 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. Выполнение несложных упражнений, песен на металлофоне, детской балалайке, детских гусях. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. 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, малоконтрастных 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. Танцевальные упражнения. Обучению детей с ОВЗ 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, обучающиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.

## **5. Планируемые личностные и предметные результаты изучения учебного предмета РИТМИКА**

### Личностные результаты:

- Осознание себя как гражданина России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;

-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

-эмпатия – умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;

-чувство прекрасного – умение воспринимать красоту природы, бережно относиться ко всему живому; чувствовать красоту художественного слова, стремиться к совершенствованию собственной речи; -формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности, интереса к чтению;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью

Минимальный уровень	Достаточный уровень
Определение характера знакомых музыкальных произведений, предусмотренных Программой; представления о некоторых музыкальных инструментах и их звучании (труба, баян, гитара); движение с песенным сопровождением и без него (с помощью педагога); слаженное и достаточно эмоциональное исполнение выученных танцев и плясок. Уметь передать в движении динамические оттенки (форте-громко, пиано-тихо); представления о народных музыкальных инструментах и их звучании (домра, мандолина, баян, гусли, свирель, гармонь, трещотка и др.); передача ритмического рисунка попевок (хлопками, на металлофоне). Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круги и не сходя с его линии; строить диагональ; перестраиваться в колонны и шеренги; слаженно и достаточно эмоционально исполнять выученные танцы; передавать ритмический рисунок попевок (хлопками, на металлофоне, протопывание ногами, проговаривание).	Готовиться к занятиям, 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); Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях; ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круги 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 словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. Самостоятельно перестраиваться в колонны, шеренги, ритмично выполнять руками и ногами разученные движения; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость; выполнять игровые и плясовые движения; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Состав базовых учебных действий обучающихся

Личностные учебные действия: Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и

эстетическому её восприятию. Коммуникативные учебные действия. 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 со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми. Регулятивные учебные действия. Входить и выходить из учебного помещения со звонком, ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.) работать с учебными принадлежностями (инструментами), и организовывать рабочее место; 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 учётом выявленных недочетов. Познавательные учебные действия: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов. Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале. Пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями. Наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях)

## **6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
<b>1 класс</b>			
1	Упражнение на ориентировку в пространстве	3	Определение характера знакомых музыкальных произведений, предусмотренных Программой; представления о некоторых музыкальных инструментах и их звучании (труба, баян, гитара); движение с песенным сопровождением и без него (с помощью педагога);
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	3	
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	2	
4	Музыкальные игры.	5	
5	Танцевальные упражнения.	20	

			слаженное и достаточно эмоциональное исполнение выученных танцев и плясок. Уметь передать в движении динамические оттенки (форте-громко, пиано-тихо); представления о народных музыкальных инструментах и их звучании (домра, мандолина, баян, гусли, свирель, гармонь, трещотка и др.); передача ритмического рисунка попевок (хлопками, на металлофоне).
	<b>Итого</b>	<b>33 ч</b>	
<b>2 класс</b>			
1	Упражнение на ориентировку в пространстве.	7	Определение характера знакомых музыкальных произведений, предусмотренных Программой; движение с песенным сопровождением и без него (с помощью педагога); слаженное и достаточно эмоциональное исполнение выученных танцев и плясок. Уметь передать в движении динамические оттенки (форте-громко, пиано-тихо); передача ритмического рисунка попевок (хлопками, на металлофоне, протопывание ногами, проговаривание).
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	7	
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	5	
4	Музыкальные игры.	7	
5	Танцевальные движения.	5	
6	Общеразвивающие упражнения.	3	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	
<b>3 класс</b>			
1	Упражнение на ориентировку в пространстве.	7	Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круги и не сходя с его линии; строить диагональ; перестраиваться в
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	7	

3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	5	колонны и шеренги; слаженно и достаточно эмоционально исполнять выученные танцы; передавать ритмический рисунок попевок (хлопками, на металлофоне, протопывание ногами, проговаривание).
4	Музыкальные игры.	7	
5	Танцевальные движения.	5	
6	Общеразвивающие упражнения.	3	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	
<b>4 класс</b>			
1	Упражнение на ориентировку в пространстве.	7	Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круги и не сходя с его линии; строить диагональ; перестраиваться в колонны и шеренги; слаженно и достаточно эмоционально исполнять выученные танцы; передавать ритмический рисунок попевок (хлопками, на металлофоне, протопывание ногами, проговаривание).
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	7	
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	5	
4	Музыкальные игры.	7	
5	Танцевальные движения.	5	
6	Общеразвивающие упражнения.	3	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

## 7. Материально – техническое обеспечение.

Средства обучения и воспитания	.И.М. Бгажнокова. Психология умственно отсталого школьника. М. 2.Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе /Под ред. В.В. Воронковой. М. 3.Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы», под ред. И.М. Бгажноковой – М.: Просвещение, 2011, (Программа «Ритмика»).
УМК	1 Методическая литература для учителя: 1.Нотные хрестоматии для слушания музыки, хорового исполнительства, коллективного инструментального исполнительства. Печатные пособия: дидактический раздаточный материал; наглядные пособия и нагляднодидактические материалы: карточки с изображением нот, музыкальные ребусы. Учебно-практическое оборудование: комплект элементарных



	музыкальных инструментов: бубны, колокольчики, ручной барабан, ложки, металлофоны, погремушки; театральный реквизит (костюмы, декорации, обручи, гимнастические палки, коврики, платочки, флажки, ленты).
Технические средства обучения:	компьютер, музыкальный центр с акустической системой, DVD. Медиатека: аудиозаписи и фонохрестоматии по музыке (CD)