

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Красногвардейская гимназия»

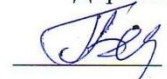
«Согласовано»

Заместитель директора по НМР

 Склярук Н.А.

«Утверждаю»

Директор гимназии

 М.А. Беккер

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**«Ритмика»**

**(для 8-9 классов)**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей его освоения обучающимися
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане
4. Базовые учебные действия и предметные результаты освоения учебного предмета
5. Содержание учебного предмета
6. Тематическое планирование по предмету
7. Материально - техническое обеспечение

В соответствии с учебным планом рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часов в год (1 час в неделю), в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часов в год (1 час в неделю).

## **2. Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Программа разработана на основе программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под. ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. — 480 с.

В системе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) курс «Ритмика» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

У детей с умственной отсталостью наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойных лирических мелодий, и плясовой, и маршевой музыки). Детям свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных пьес и песен, что связано с общим нарушением

эмоционально-волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям вообще.

У детей с умственной отсталостью нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика. Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а заторможенным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с умственной отсталостью является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма как их стержня.

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.

**Целью программы:** является развитие двигательной активности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе восприятия музыки.

**Задачи:**

- развивать у обучающихся чувство ритма и двигательных способностей;
- учить выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно точно;
- формировать танцевальные движения;
- содействовать развитию у обучающихся музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений,
- способствовать повышению общей культуры обучающихся.

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

На изучение программы «Ритмика» в 8 классе отведено 34 ч, 1 час в неделю в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часов в год (1 часа в неделю).

Часы в рабочей программе распределяются с учетом подготовленности детей к усвоению ими учебного материала.

### **4. Базовые учебные действия и предметные результаты освоения учебного предмета *Личностные:***

- проявлять устойчивый интерес к взаимодействию со знакомым взрослым;
- выражать потребность в общении со знакомым взрослым и включение в коммуникативную ситуацию при использовании невербальных и вербальных и альтернативных средств коммуникации.

#### ***БУДы:***

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе; □ слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.

#### ***Предметные:***

- выполнять перестроение в круг из шеренги, цепочки;
- выполнять простые движения с предметами во время ходьбы;

- выполнять наклоны и повороты туловища под музыкальное сопровождение;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо);
- выполнять имитационные упражнения по музыку;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.

#### РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.

#### ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

#### КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### 5. Содержание учебного предмета Раздел

#### 1. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки.

2. Упражнения на координацию движений.

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, похлопывание, притопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация потряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

## Раздел 2. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для

девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

2. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.



**6. Тематическое планирование по предмету «Ритмика» 8 класс**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Ритмико- гимнастические упражнения	17	Контрольный урок
2	Танцевальные упражнения	17	Контрольный урок

**«Ритмика» 9 класс**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Ритмико- гимнастические упражнения	17	Контрольный урок
2.	Танцевальные упражнения	17	Контрольный урок

**5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО ПРЕДМЕТУ «РИТМИКА»  
8 КЛАСС.**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Количество часов</b>
1	Построение. Правильное исходное положение	Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1
2	Специальные ритмические упражнения.	Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1
3	Специальные ритмические упражнения.	Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1
4	Упражнения на связь движений с музыкой.	Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге: без предметов.	1
5	Упражнения на связь движений с музыкой.	1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни	1
6	Упражнения ритмической гимнастики	Гимнастической палкой	1
7	Упражнения ритмической гимнастики	Короткой скакалкой.	1
8	Упражнения ритмической гимнастики	Короткой скакалкой	1

9	Упражнения ритмической гимнастики	1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни	1
10	Подготовительные упражнения к танцам.	1.Чижи в клетке.	1
11	Подготовительные упражнения к танцам	2.Кот и мыши.	1
12	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1.Короткой скакалкой.	1
13	Подготовительные упражнения к танцам	2.Гимнастической палкой	1
14	Упражнения ритмической гимнастики	Теоретическая часть	1
15	Подготовительные упражнения к танцам	Ходьба с проговариванием слов и с хлопками	1
16	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь	1.Короткой скакалкой	1
17	Специальные ритмические упражнения.	Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1

18	Упражнения ритмической гимнастики	<input type="checkbox"/> выполнять перестроение в круг из шеренги, цепочки; <input type="checkbox"/> выполнять простые движения с предметами во время ходьбы; <input type="checkbox"/> выполнять наклоны и повороты туловища под музыкальное сопровождение;	1
19	Упражнение на связь движений с музыкой.	<input type="checkbox"/> выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя; <input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку;	1
20	Упражнения ритмической гимнастики	<input type="checkbox"/> выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя; <input type="checkbox"/> выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо); <input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку;	1
21	Упражнения ритмической гимнастики	<input type="checkbox"/> выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя; <input type="checkbox"/> выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой	1

		(громко, тихо); <input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку;	
22	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	<input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку	1
23	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	<input type="checkbox"/> выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо); <input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку;	1
24	Упражнение на связь движений с музыкой.	<input type="checkbox"/> выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя; <input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку;	1
25	Упражнения ритмической гимнастики	<input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку; <input type="checkbox"/> активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.	1
26	Упражнения ритмической гимнастики	<input type="checkbox"/> выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя; <input type="checkbox"/> выполнять ритмичные движения в соответствии с различным	1

		характером музыки, динамикой (громко, тихо);	
27	Элементы танцев.	<input type="checkbox"/> выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо); <input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку;	1
28	Элементы танцев.	<input type="checkbox"/> выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя; <input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку;	1
29	Упражнение на связь движений с музыкой	- выполнять имитационные упражнения по музыку;	1
30	Упражнение на связь движений с музыкой	- выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо);	1
31	Элементы танцев.	- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;	1
32	Элементы танцев.	- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;	1
33-34	Элементы танцев.	- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;	2
Итого 34 ч			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО ПРЕДМЕТУ «РИТМИКА»  
9 КЛАСС.**

№ п/п	Тема занятия	Виды деятельности	Количество часов
1	Построение. Правильное исходное положение	Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1
2	Специальные ритмические упражнения.	Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1
3	Специальные ритмические упражнения.	Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1
4	Упражнения на связь движений с музыкой.	Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге: без предметов.	1
5	Упражнения на связь движений с музыкой.	1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни	1
6	Упражнения ритмической гимнастики	Гимнастической палкой	1
7	Упражнения ритмической гимнастики	Короткой скакалкой.	1
8	Упражнения ритмической гимнастики	Короткой скакалкой	1
9	Упражнения ритмической гимнастики	1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни	1

10	Подготовительные упражнения к танцам.	1.Чижи в клетке.	1
11	Подготовительные упражнения к танцам	2.Кот и мыши.	1
12	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1.Короткой скакалкой.	1
13	Подготовительные упражнения к танцам	2.Гимнастической палкой	1
14	Упражнения ритмической гимнастики	Теоретическая часть	1
15	Подготовительные упражнения к танцам	Ходьба с проговариванием слов и с хлопками	1
16	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь	1.Короткой скакалкой	1
17	Специальные ритмические упражнения.	Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1
18	Упражнения ритмической гимнастики	□ выполнять перестроение в круг из	1



		<p>шеренги, цепочки;</p> <p><input type="checkbox"/> выполнять простые движения с предметами во время ходьбы;</p> <p><input type="checkbox"/> выполнять наклоны и повороты туловища под музыкальное сопровождение;</p>	
19	Упражнение на связь движений с музыкой.	<p><input type="checkbox"/> выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;</p> <p><input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку;</p>	1
20	Упражнения ритмической гимнастики	<p><input type="checkbox"/> выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;</p> <p><input type="checkbox"/> выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо);</p>	1

		<input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку;	
21	Упражнения ритмической гимнастики	<input type="checkbox"/> выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя; <input type="checkbox"/> выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо); <input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку;	1
22	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	<input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку	1
23	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	<input type="checkbox"/> выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо); <input type="checkbox"/> выполнять имитационные	1
		упражнения по музыку;	

24	Упражнение на связь движений с музыкой.	<input type="checkbox"/> выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя; <input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку;	1
25	Упражнения ритмической гимнастики	<input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку; <input type="checkbox"/> активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.	1
26	Упражнения ритмической гимнастики	<input type="checkbox"/> выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя; <input type="checkbox"/> выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо);	1
27	Элементы танцев.	<input type="checkbox"/> выполнять ритмичные движения	1

		<p>в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо);</p> <p><input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку;</p>	
28	Элементы танцев.	<p><input type="checkbox"/> выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;</p> <p><input type="checkbox"/> выполнять имитационные упражнения по музыку;</p>	1
29	Упражнение на связь движений с музыкой	- выполнять имитационные упражнения по музыку;	1
30	Упражнение на связь движений с музыкой	- выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо);	1
31	Элементы танцев.	- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;	1
32	Элементы танцев.	- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;	1

33-34	Элементы танцев.	- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;	2
Итого 34 ч			

### **Материально - техническое обеспечение**

- музыкальные инструменты;
- светлый и просторный зал;
- зеркало;
- аудиоаппаратура;
- специальная одежда и обувь для учащихся;