

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  
г. Мичуринска Тамбовской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей предметников  
Протокол от 28.08.2023 № 1  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/Попова Т.Б. /

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/ Трухина Т.Б. /  
30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/Кострикина Н.И./  
Приказ от 01.09.2023 № 100

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету  
«**Ритмика**»  
для 5-8 классов  
на 2023-2024 учебный год

Составитель программы:  
Федулова А.С.

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

2. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";

3. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. «Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2023-2028 гг, вариант 1», утвержденной приказом директора от 24.05.2023 №56;

6. Учебного плана МБОУ «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Мичуринска на 2023-2024 учебный год, утвержденного директором школы, приказ №63 от 25.05.2023 г.

7. Положения об адаптированной рабочей программе учебных предметов (коррекционных курсов/ курсов внеурочной деятельности), утвержденного директором школы, приказ № 62 от 25.05.2023 г.

Программа по ритмике для обучающихся V–VIII классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I–IV классов.

### **Цель программы обучения:**

-осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности;

-использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности;

-воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие

-наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

-коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Задачи:**

научить слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах;

- Овладение представлением учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем;
- развитие ловкость, быстроту реакции, точность движений;
- развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук;
- формирование слухового восприятия, способности переживать содержание музыкального образа;
- оказывать коррекционное воздействие на физическое развитие, создавать благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие;
- развивать активность и воображение, координацию и выразительность движений;
- развивать дыхательный аппарат и речевую моторику;
- способствовать коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности;
- ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать последовательность выполнения задания;
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;
- развивать у учащихся речь, художественный вкус;
- укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Приведенные выше задачи определяют место предмета не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Легкая умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех

обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально- ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками. На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Содержание программного материала уроков состоит из тесной связи движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс. Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании). Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков, используются занятия в режиме учебного дня и учебной недели, культурно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (праздники, кружки,)

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

Адаптированная рабочая программа по ритмике для 5-8 классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в соответствии с календарным учебным графиком. Программа учебного предмета является приложением к АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Согласно программе и учебному плану ОО количество учебных часов по предмету – по 1 часу в неделю, в год – по 34 часа (V класс – 34 часа; VI класс – 34 часа; VII-34 часа; VIII-34 часа).

Общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Ритмика» с V по VIII класс, составляет 136 часов.

**Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы**

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения программы по ритмике включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять

разнообразные движения, петь, танцевать.

**К личностным результатам** освоения программы по ритмике относятся:

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

овладение начальными навыками адаптации и динамично изменяющемся и развивающемся мире;

овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

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

принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,

- бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;
- формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность;
- оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо).
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные:**

- правильно сидеть или стоять во время урока;
- с помощью учителя, товарища включаться в учебную деятельность;
- понимать причины собственного успеха в учебной деятельности;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

Уровень усвоения учебного предмета.

**Минимальный уровень:**

представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение не сложных упражнений под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;

подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;

участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;

понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);

определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

**Достаточный уровень:**

выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;

развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);

развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение;

самостоятельное выполнение комплексов упражнений;  
владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;  
участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  
подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  
знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  
знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  
соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;  
самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;  
ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями; передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;  
передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем;  
задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

### **Содержание программы**

Программа состоит из пяти разделов:

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

Упражнения на ориентировку в пространстве Правильное исходное положение. Ходьба и бег (с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка). Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

#### **Ритмико – гимнастические упражнения.**

**Общеразвивающие упражнения.** Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов 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. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание 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, прохлопывание, протопывание 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 отряхивания 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).

Упражнения с музыкальными инструментами. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.

Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

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. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. 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.

**Учебно-тематический план для обучающихся  
с лёгкой умственной отсталостью  
АООП вариант 1, V- VIII классы**

№	Разделы и темы	Год обучения			
		V	VI	VII	VIII
		Количество часов (уроков)			
1	Теоретические сведения	В процессе обучения			
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	6			
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3			
4	Ритмико –гимнастические упражнения	10			
5.	Игры под музыку	8			
6	Танцевальные упражнения	5			
7	Повторение пройденного	2			
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**Материально-техническое обеспечение образовательной  
деятельности**

- зал ритмики;
- спортивный инвентарь (обручи, мячи);
- детские звучащие инструменты;
- баян;
- музыкальный центр;
- ноутбук, проектор, экран.

**Интернет-ресурсы**

1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) по предмету «Музыка».  
– Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru/>
2. Началка Инфо ([www.nachalka.info](http://www.nachalka.info))
3. [Учитель.ру](http://teacher.fio.ru) ([http://teacher.fio.](http://teacher.fio.ru) )

**Аннотация к рабочей программе по учебному предмету  
«Ритмика»**

Данная рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» разработана для учащихся 5-8 классов на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования

обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП УО, вариант 1).

**Цель программы:** развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки подготовка обучающихся с легкой умственной отсталостью к жизни в современном обществе и овладение доступными профессионально - трудовыми навыками. Содержание программы по ритмике базируется на изучении обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) основ музыкального искусства.

Содержание программы по учебному предмету «Ритмика» представлено разделами: упражнения на ориентировку в пространстве, ритмико-гимнастические упражнения. упражнения с детскими музыкальными инструментами. игры под музыку, танцевальные упражнения. В конце учебного года проводится контрольно-обобщающий урок с целью:

- объективного установления фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения адаптированной основной образовательной программы;
- соотнесения результатов освоения образовательной программы с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов образования обучающихся с умственной отсталостью;
- оценки достижений конкретного обучающегося, позволяющей выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности обучающегося в образовании.