

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию города Барнаула**

**МБОУ "ООШ №109"**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МБОУ "ООШ 109"**

\_\_\_\_\_ Ермакова Л.Н.

Приказ №70/5 от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Ритмика»**

**для обучающихся 7 класса**

**(Вариант 1)**

**город Барнаул 2023**

### **Пояснительная записка.**

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) общеобразовательном учреждении VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Программа определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся по программе VIII вида. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

#### **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 обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

#### **Задачи курса:**

1 способствовать коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности

2 ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать последовательность выполнения задания;

3 исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;

4 развивать у учащихся речь, художественный вкус,

5 укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

*Физкультура.* Формирование и совершенствование двигательных умений, воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

*Музыка и пение.* Умение слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивать способность переживать содержание музыкального образа. Движения под музыку оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Межпредметные связи в учебном процессе обеспечивают лучшее понимание школьниками изучаемого материала.

#### **Место предмета в учебном плане:**

Занятия по данной программе проводятся в форме урока. На изучение предмета «Ритмика» отводится в 7 классе 34 часа (1 часа в неделю). На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, только дифференцированный подход в обучении.

## **Содержание учебного предмета 7 класс (34 часа- 1 час в неделю)**

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 пояс. 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.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. 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**

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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

### **Личностные результаты.**

- 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 в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию 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;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических 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;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметными результатами** изучения программы является формирование следующих умений:

- воспринимать доступную ему музыку разного эмоционально-образного содержания;
- различать музыку разных жанров: песни, танцы и марши;
- выражать свое отношение к музыкальным произведениям, его содержанию;
- воплощать характер, средства музыкальной выразительности, форму

музыкального произведения в движении;

- отличать русские народные песни и пляски от музыки других народов;
- воплощать образное содержание музыки в играх, движениях,

импровизациях, творческих заданиях;

- слушать музыкальное произведение, выделяя в нем основное настроение, разные части, выразительные особенности; наблюдать за изменениями темпа, динамики, настроения;

- находить сходство и различие тем и образов, доступных пониманию детей;

- различать более короткие и более длинные звуки, различать условные обозначения (форте – пиано и др.).

- выразительно исполнять музыкально-ритмические задания, упражнения, композиции, игры;

- воспринимать темповые (медленно, умеренно, быстро), динамические (громко, тихо) особенности музыки;

развивать у детей пространственное мышление и пространственное воображение в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр, этюдов, танцевальных композиций

### Календарно – тематическое планирование 7 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения Игры («Холодно-горячо») Упражнения с мячом		
2.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» Марш по периметру зала		
3	Ритмико-гимнастические упражнения Игра «Поехали – поехали» (повторение).		
4	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.		
5	Ритмические упражнения с мячом.		
6	Ритмические упражнения со скакалкой.		
7	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.		
8	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.		
9	Упражнения на координацию движений.		
10	Игра «Соседи». Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».		
11	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».		
12	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».		
13.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».		
14.	Танец «Полька».		
15	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа.		
16	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.		
17	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.		
18	Упражнения ритмической гимнастики. С гимнастической палкой.		
19.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.		
20	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».		
21	Танец «Травушка-муравушка».		
22	Танец. «Полька».		
23	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом.		
24	Упражнение на связь движений с музыкой.		
25	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.		
26	Специальные ритмические упражнения.		

	Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).		
27.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.		
28	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.		
29.	Танцы. Круговой галоп.		
30	Прохлопывание ритма песен		
31.	Дыхательные и релаксирующие упражнения		
32	Упражнения на координацию движений		
33.	Упражнения на прыжки		
34.	Марш по периметру зала, отработка поворотов		