

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы-интерната №22

Иванова И.Ю.

Приказ № 123 от 31.08.2022



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа  
по ритмике  
для 1а класса  
на 2022-2023 учебный год

учитель: Бугаева Е.С.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Преподавание ритмики направлено на коррекцию недостатков психического и физического развития детей с интеллектуальной недостаточностью средствами музыкально-ритмической деятельности.

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

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, координировать движения, танцевать.

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 учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами применяются для развития у детей подвижности, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук, ног, туловища. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что детей с интеллектуальной недостаточностью часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы. Скованность 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 координацию.

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, её 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. Дыхательная гимнастика, исполнение под музыку стихов, музыкально-словесные игры, 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.

**ЦЕЛЬ:** развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки, коррекция и компенсация высших психических функций, эмоционально-волевой и двигательной сферы

## **Задачи:**

- образовательные:
  - обучение слушанию музыки;
  - формирование знаний о музыке с помощью изучения произведений различных жанров;
  - обучение выполнению под музыку разнообразных движений;
  - обучение пению, танцам, игре на простейших музыкальных инструментах.
- коррекционно-развивающие:
  - развитие представлений учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем;
  - развитие ловкости, быстроты реакции, точности движений;
  - развитие слухового восприятия;
  - развитие дыхательного аппарата и речевой моторики;
  - коррегирование мышления, памяти, внимания;
  - развитие подвижности пальцев при игре на детских музыкальных инструментах;
  - коррегирование эмоционально-волевой сферы.
- воспитательные:
  - оказание помощи в самовыражении через занятия музыкальной деятельностью;
  - способствование преодолению неадекватных форм поведения, снятию эмоционального напряжения;
  - содействие приобретению навыков искреннего и свободного общения с окружающими;
  - развитие эмоциональной отзывчивости и способности реагировать на музыку, активизирование творческих способностей.

## **Программа по ритмике составлена на основании:**

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
  - Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 08.06.2021 г., протокол № 5.
  - Плана внеурочной деятельности, реализующего адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФГОС, вариант 1 на 2022–2023 учебный год.
  - Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 1 вариант.
- Рабочая программа рассчитана на 33 часа в год (1 час в неделю).  
Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным У.М.К.

**Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психофизиологических особенностей класса.**

Использование современных технологий: информационно-коммуникационные, личностно-ориентированное обучение, здоровье сберегающие, игровые и другие.

## **Формы организации учебного процесса:**

- фронтальные;
- групповые;
- индивидуальные;
- коллективные.

**Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:**

- устный опрос;
- самостоятельная работа;
- практическая работа;
- зачет.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

Реализация образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета (за исключением мобильных средств связи, согласно СанПиН 2.4. 3648–20), любое из этих устройств должно иметь выход в интернет.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Форма, режим</b>	<b>Этап изучения материала</b>
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением интерактивных заданий;
- устный опрос при проведении урока, занятия в режиме online;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение индивидуального или группового творческого задания;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

**Упражнения на ориентировку в пространстве:** правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен и оттягиванием носка. Перестроение в линии, 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. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево. 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 полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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.

**Игры под музыку:** 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. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

**Танцевальные упражнения:** знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Галоп. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, выставление ноги с носка на пятку. Ведение хоровода.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

В результате реализации курса внеурочной деятельности могут быть достигнуты следующие **личностные результаты:**

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях;
- 2) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 3) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 5) сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 6) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 8) наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Предметные результаты** АООП по ритмике включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области.

АООП по ритмике определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

*Минимальный уровень:*

- уметь совершать простые движения под музыку;
- уметь совершать элементарные движения на ориентировку в пространстве под музыку;
- простые движения на координацию движений;
- знать простые танцевальные движения;
- уметь простучать (прохлопать) простой ритм под музыку.

*Достаточный уровень:*

- четко двигаться под музыку соблюдая ритм;
- хорошо ориентироваться в пространстве;
- знать необходимые танцевальные движения и выполнять их под музыку;

### Календарно-тематическое планирование по ритмике

№ уро ка	Тема	Кол- во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (по разделам)
			по плану	по факту	
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>					
1.	Разучивание поклона	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию
2.	Исходное положение	1 ч.			
3.	Построение в линии	1 ч.			
4.	Перестроение в круг	1 ч.			
5.	Перестроение в круг	1 ч.			
6.	Высокий шаг по кругу с оттягиванием носка	1 ч.			
7.	Высокий бег по кругу с соблюдением дистанции	1 ч.			
<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>					
8.	Общеразвивающие упражнения – голова и плечи	1ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию
9.	Общеразвивающие упражнения – руки и туловище	1ч.			
10.	Общеразвивающие упражнения - ноги	1 ч.			
11.	Упражнения на выработку осанки	1 ч.			
<b>Игры под музыку</b>					
12.	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию
13.	Изменение направления и формы танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1 ч.			
14.	Выполнение имитационных упражнений и игр	1ч.			
15.	Повторение пройденного материала	1ч.			
<b>Танцевальные упражнения</b>					
16.	Знакомство с танцевальными движениями	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию
17.	Бодрый, спокойный, топающий шаг	1 ч.			
18.	Бег легкий, на полупальцах	1 ч.			

19.	Подпрыгивание на двух ногах	1ч.			
20.	Галоп	1ч.			
21.	Повторение пройденного материала	1 ч.			
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>					
22.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, работа с предметами
23.	Ориентировка в направлении движений	1 ч.			
24.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	1 ч.			
<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>					
25.	Упражнения на координацию движений - руки	1ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, игра
26.	Упражнения на координацию движений - ноги	1 ч.			
27.	Упражнения на координацию движений – руки и ноги	1 ч.			
<b>Игры под музыку</b>					
28.	Музыкальные игры с предметами	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, игра
29.	Игры с пением или речевым сопровождением	1 ч.			
<b>Танцевальные упражнения</b>					
30.	Простой хороводный шаг	1 ч.			Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения, упражнения на координацию, танец
31.	Выставление ноги с носка на пятку	1 ч.			
32.	Ведение хоровода	1 ч.			
33.	Повторение пройденного материала	1 ч.			