

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Екатеринбургская школа №7, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО  
учителей 5-9 классов

Руководитель:



Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

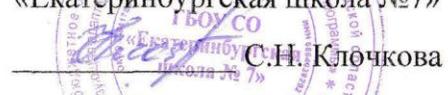
Протокол № 1

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа №7»

  
С.Н. Ключкова

Приказ

№ 120 от «30» августа 2024г.

Рабочая программа по учебному предмету  
«Ритмика», 5 класс

Составитель:

Никонова Елизавета Дмитриевна  
учитель 1 к.к.

Екатеринбург

2024

## Пояснительная записка.

Нормативными и правовыми *основаниями* разработки основной образовательной программы являются:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
3. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Приказ Министерства Просвещения России от 21.09.2022г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
5. Закон Свердловской области от 15.07.2013г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изменениями и дополнениями);
6. Закон Свердловской области от 23.10.1995г. № 28-ОЗ «О защите прав ребенка» (с изменениями и дополнениями);
7. Приказ № 805-Д от 13.08.2021 года «Об утверждении Порядка получения общего образования лицами с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе достигшими возраста 18 лет, в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Свердловской области»;
8. Постановление правительства Свердловской области от 23.04.2015 г. № 270-ПП «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях, находящихся на территории Свердловской области» (с изменениями и дополнениями);
9. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 18.12.2020г. № 61573), действующим до 1 января 2027 г.;
10. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа №7, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утверждённый приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области 10.01.2020г. № 20-Д;
11. Локальные акты образовательного учреждения.

Коррекционный курс «Ритмика» реализуется в рамках коррекционно-развивающей области учебного плана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В соответствии с учебным планом, время, отводимое на освоение коррекционного курса «Ритмика» для пятого класса 68 часов; распределение часов осуществляется следующим образом: недельная нагрузка – 2 часа. Таким образом, программа «Ритмика» для пятого класса рассчитана на 1 учебный год 11-12-летних детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В системе внеурочной деятельности проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

#### Цель коррекционной работы:

Коррекционная работа представляет собой систему психолого-педагогических и медицинских средств, направленных на преодоление или ослабление недостатков в психическом и физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью. В соответствии с требованиями ФГОС для умственно отсталых обучающихся целью программы коррекционной работы является создание системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения процесса освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью, позволяющего учитывать их особые образовательные потребности на основе осуществления индивидуального и дифференцированного подхода в образовательном процессе.

#### Задачи коррекционной работы:

1. Выявление особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью, обусловленных структурой и глубиной имеющихся у них нарушений, недостатками в физическом и психическом развитии;
2. Осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом

особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);

3. Разработка и реализация индивидуальных учебных планов, организация индивидуальных и групповых занятий для детей с учетом индивидуальных и типологических особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся;

4. Реализация системы мероприятий по социальной адаптации умственно отсталых детей;

5. Оказание родителям (законным представителям) умственно отсталых детей консультативной и методической помощи по медицинским, социальным, правовым и другим вопросам, связанным с их воспитанием и обучением.

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).

Основные направления работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

Предмет «Ритмика» является дополнительным занятием физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование гармоничной культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях ритмикой и физической культурой, разностороннюю подготовленность.

## **Общая характеристика коррекционной подготовки**

Занятия ритмикой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На уроках развиваются координация движений, общая, мелкая моторики. Дети учатся видеть красивое, эмоционально воспринимать его. Благотворно на них воздействует музыка (грустная, веселая). На занятиях ритмикой развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, элементы танца, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

Ритмика – это вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Она доступна и детям с УУО и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка. Занятия ритмикой включают в себя элементы танца, художественной гимнастики, лечебной физкультуры и общей физической подготовки, а также элементы пластики, йоги и сюжетно-игровые занятия. В программу включены упражнения, способствующие развитию слуха и музыкальных способностей, логопедические упражнения и упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата. Занятия ритмикой способствуют развитию основных психологических функций детей (память, внимание, мышление, речь и воображение) и создают ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, даёт детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию.

Подход к каждому ребёнку состоит в том, чтобы помочь раскрыть его творческие таланты, научить общаться, выражать себя, чувствовать себя уверенно в жизни, повысить способность адаптации к различным жизненным изменениям. Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, пластичность и координацию, способность выражать чувства и эмоции через танец. В процессе дети также учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку. Танцевальные движения способствуют развитию фантазии детей и способности к импровизации.

## **Содержание учебного предмета**

### **1. 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.

## **2. Ритмико-гимнастические упражнения.**

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 полупальцы. Упражнения на выработку осанки. 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, 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).

## **3. Упражнения с детскими 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. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

## **4. 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. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### **5. 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.

### ***Базовые учебные действия***

Базовые учебные действия, формируемые у школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений

в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

### ***Характеристика базовых учебных действий***

#### ***Личностные учебные действия***

Личностные учебные действия — осознавать себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; осознанно относиться к выбору профессии; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

#### ***Коммуникативные учебные действия***

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый - незнакомый и т.п.); использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

#### ***Регулятивные учебные действия:***

Регулятивные учебные действия включают следующие умения: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно

реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

### ***Познавательные учебные действия:***

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно пространственную организацию; использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Минимальный уровень:**

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.
- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

### **Достаточный уровень:**

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
  - уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.
  - выполнять плясовые движения по показу учителя;
- организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
  - ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
  - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
  - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.



### Календарно-тематическое планирование на 5 класс

№	Тема занятия	Кол.ч.	Дата пров.
<b>1 четверть</b>			
1	Инструктаж ОТ и ТБ		
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по 4.		
3	Построение в шахматном порядке.		
4	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.		
5	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.		
6	Ходьба по центру зала, умение наметать диагональ линии из угла в угол.		
7	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.		
8	Упражнения на расслабление мышц.		
9	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистями рук.		
10	Упражнения с предметами.		
11	Повороты туловища сидя, стоя.		
12	Круговые движения туловища с вытянутыми в сторону руками.		
13	Всевозможные сочетания ног.		
14	Упражнения на осанку.		
15	Упражнения на координацию движений. Выполнение упражнений под музыку.		
16	Поочередное хлопанье ритмических схем.		
<b>2 четверть</b>			
17	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом.		
18	Упражнения для кистей рук с музыкальными ложками.		
19	Базовые упражнения.		
20	Отстукивание ритмических рисунков на бубне.		
21	Отстукивание ритмических рисунков маракасами.		
22	Упражнение «Песок».		
23	Упражнение «Карнавал».		
24	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка.		
25	Упражнения на самостоятельную передачу в движении темповых и динамических изменений в музыке.		
26	Движение по залу в разных направлениях.		
27	Пластичность и мягкость движений под музыку.		
28	Основные танцевальные шаги.		
29	Комбинации с тройным шагом.		
30	Упражнения на полупальцах.		
31	Основные упражнения для рук.		
32	Совершенствование движений под музыку.		
<b>3 четверть</b>			
33	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.		
34	Специальные ритмические упражнения.		
35	Ходьба с проговариванием слов и хлопками.		
36	Упражнения ритмической гимнастики.		
37	Ходьба, бег, прыжки под музыку.		
38	Перестроения под музыку.		
39	Общеразвивающие упражнения под музыку.		
40	Простейшие подражательные движения под музыку		
41	инсценировка детских песен.		
42	Элементы русского танца.		

43	Переменный шаг в русском танце.			
44	Упражнения с предметами			
45	Свободные естественные движения под лирическую или ритмичную музыку			
46	Движения русского танца.			
47	Положения рук в русском танце.			
48	Общеразвивающие упражнения под музыку.			
49	Перестроения под музыку,			
50	Простейшие танцевальные шаги.			
51	Простые танцевальные движения.			
52	Бег, прыжки, шаги под музыку.			
<b>4 четверть</b>				
53	игры с предметами под музыку.			
54	Танцевальные движения			
55	Элементы танца: положения рук, головы в парах.			
56	Перестроение в соответствии с изменением звучания музыки			
57	Танцевальные движения в парах:			
58	Танцевальные шаги: с носка на пятку, на полупальцах			
59	Танцевальные шаги: с высоким подниманием бедра, на пятках, шаг «польки».			
60	Элементы танца: положения рук, головы в парах.			
61	Простейшие подражательные движения			
62	Свободное естественное движение под четко ритмическую музыку.			
63	Шаг с носка на пятку, шаг на пятку, шаг на носках, полупальцах.			
64	Естественные свободные движения под музыку			
65	Упражнения на формирование осанки.			
66	Упражнения на расслабление мышц.			
67	Пространственные музыкальные движения,			
68	Повторение изученного.			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890923

Владелец Клочкова Светлана Николаевна

Действителен с 14.05.2024 по 14.05.2025