

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Онор
муниципального образования городской округ «Смирныховский»
Сахалинской области

Утверждена
приказом директора
от «29» августа 2024 г. № 164
Т.Н. Сковородко

Рабочая программа
учебного предмета
«Ритмика»
для обучающихся по адаптированной программе
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
7 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Ритмика»

Личностные результаты:

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений, обучающихся в различных средах.

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование 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.

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;
- 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:

➤ 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 малокоонтрастными 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

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

Программа состоит из разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «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 поясе. 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. Поочередные 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).

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.

Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Тема			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.(9 ч.)					
1.	Техника безопасности. Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки. Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.				https://www.horeograf.com/d1
2.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.				https://www.horeograf.com/d1
3.	Сохранение дистанции во всех				https://www.horeograf.com/d1

	видах построений.				com/d
4.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов, с гимнастической палкой.				https://www.horeograf.com/d
5.	Подготовительные упражнения к танцам полуприседания, упражнения для ступни.				https://www.horeograf.com/d
6.	Характер и особенности танцевальной музыки.				https://www.horeograf.com/d
7.	Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов)				https://www.horeograf.com/d
8.	Шаг галопа. Согласование поворотов головы с движениями рук, ног, корпуса.				https://www.horeograf.com/d
9.	Элементы сценической выразительности в танце.				https://www.horeograf.com/d
Раздел 2. Ритмико - гимнастические упражнения.(7 ч.)					
10.	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.				https://www.horeograf.com/d
11.	Общеразвивающие упражнения Работа стопы, подъемы и снижения на шагах.				https://www.horeograf.com/d
12.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.				https://www.horeograf.com/d
13.	Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.				https://www.horeograf.com/d
14.	Лазанье по канату, шесту гимнастической лестнице.				https://www.horeograf.com/d
15.	Ходьба и бег в темпе музыки.				https://www.horeograf.com/d
16.	Элементы танцев хороводный шаг, шаг.				https://www.horeograf.com/d
Раздел 3. Игры под музыку. (10 ч.)					
17.	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.				https://www.horeograf.com/d
18.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры: «Зайцы», «Пустое место».				https://www.horeograf.com/d
19.	Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4 счётов).				https://www.horeograf.com/d

20.	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.				https://www.horeograf.com/d
21.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.				https://www.horeograf.com/d
22.	Ходьба и бег в темпе музыки.				https://www.horeograf.com/d
23.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.				https://www.horeograf.com/d
24.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей.				https://www.horeograf.com/d
25.	Подготовительные упражнения к танцам.				https://www.horeograf.com/d
26.	Выставление ноги на носок.				https://www.horeograf.com/d
Раздел 4. Танцевальные упражнения. (8 ч.)					
27.	Комплекс ОРУ.				https://www.horeograf.com/d
28.	Полька. Элементы танца.				https://www.horeograf.com/d
29.	Элемент танца «Наездники» (прямой галоп).				https://www.horeograf.com/d
30.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька»				https://www.horeograf.com/d
31.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры: «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи»				https://www.horeograf.com/d
32.	Упражнения на расслабление мышц.				https://www.horeograf.com/d
33.	Упражнения ритмической гимнастики. С короткой скакалкой.				https://www.horeograf.com/d
34.	Логоритмические упражнения «Лиса и куры». «Охотники и утки».				https://www.horeograf.com/d