

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с Заречное» муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области

**«Рассмотрено и одобрено на заседании МО»**  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
ФИО

Протокол № \_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_/Денисенко Н.М./\_\_\_\_\_  
ФИО

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**«Утверждено»**

Директор школы

\_\_\_\_\_/Гальчуткина Т.Н./\_\_\_\_\_  
ФИО

Приказ № \_\_\_\_ от  
«\_\_» августа 2016г.

***Адаптированная рабочая программа***

Наименование курса Ритмика

Класс 5

Уровень общего образования основное

Учитель МОУ СОШ с. Заречное МО «Барышский район» Майданова Т.Н. (первая квалификационная категория)

Срок реализации программы 2016-2017 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 35 часов в год; в неделю 1 час

Рабочую программу составил: учитель немецкого языка Майданова Т.Н.

с. Заречное

**2016** год

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Ритмика» разработана на основе следующих **нормативных документов**:

- федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации и обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Адаптированной образовательной программы МОУ СОШ с.Заречное МО «Барышский район»;
- Учебного плана МОУ СОШ с.Заречное МО «Барышский район» для учащихся с ОВЗ по адаптированной образовательной программе на 2016– 2017 учебный год (обучение на дому);
- Устава муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Заречное» муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области;
- Положения о рабочей программе учителя – предметника, утвержденного приказом директора № 216 от 31.08.2016 г.;
- Годового календарного учебного графика МОУ СОШ с.Заречное МО «Барышский район» на 2015 – 2016 учебный год, утвержденного приказом директора №201 от 12.08.2016 г.

Рабочая программа «Ритмика» для 5 класса составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, допущено Министерством образования РФ, 2014 года под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, М.: Владос, 2014.

**Целью** изучения курса «Ритмика в 5 классе коррекционно-развивающее обучение, улучшение состояния здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Важными **задачами** музыкально – ритмической деятельности являются:

- развитие памяти, мышления, воображения, слуха, чувства ритма;
- развитие и накопление элементарных двигательных навыков;
- формирование правильной осанки;
- повышение работоспособности, и двигательной активности;
- развитие представлений о пространстве и умение ориентироваться в нем;
- развитие эстетических чувств;
- приобщение детей к музыке и правильному восприятию ее на слух;
- развитие творческих способностей;
- формирование ведущих положительных качеств личности- конструктивного взаимодействия в обществе;
- искоренение вредных привычек и отрицательных качеств личности.

Срок реализации программы – **1 год.**

Рабочая программа рассчитана на **35 часов** в год.

## 3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Данная программа рассчитана на учащегося 5-го класса, обучающегося на дому, учитывает его психофизические особенности развития, уровень его знаний и умений и предусматривает обязательный личностно-ориентированный и дифференцированный подход исходя из возможности школьника. Обучение по данной программе предполагает формирование у обучающегося компетенций посредством изучения предмета «Ритмика». Исходя из результатов психолого-педагогической диагностики, обучающийся нуждается в продолжении развития высших психических функций, посредством коррекционно - развивающих упражнений, включающих работу всех анализаторов (зрительный,

слуховой, двигательный, кинестетический). Для поддержания работоспособности обучающегося в течение всего урока и снижения утомляемости, необходимо соблюдение охранительного режима (частая смена видов деятельности на уроке, использование заданий с опорой на несколько анализаторов). Использование средств релаксации под музыку в процессе движения на уроках ритмики будет снижать психологическое напряжение обучающегося. В связи с имеющимися у учащегося нарушениями речи, нарушениями слоговой структуры в занятия включаются элементы логоритмики. В программу включены темы, являющиеся новыми для данного года обучения, а так же повторение вопросов изученных ранее.

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

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

#### **4. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный план МОУ СОШ с. Заречное МО «Барышский район» для учащихся с ОВЗ по адаптированной образовательной программе на 2016 – 2017 учебный год (обучение на дому) на изучение ритмики в 5 классе отводит 1 час в неделю (всего 35 уроков).

#### **5. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА**

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- обогащение словаря;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

#### **6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержанием учебного материала является коррекционная музыкально-ритмическая деятельность учащегося. На уроках ритмики происходит формирование и накопление элементарных двигательных навыков. Ребенок учится слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. 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 слуховое восприятие.

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, ее 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. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, 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.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку осуществляется развитие представления учащегося о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Связанность и системность учебного материала достигается принципом поэтапности, то есть подбором такого материала, который базируется на предыдущем от простого к более сложному.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. В зависимости от задач урока на каждый раздел отводится различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико - гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Задания на координацию движений рук проводится после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стуле, чтобы дать возможность учащемуся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой.

Во время проведения игр под музыку стоит задача научить учащегося создавать музыкально-двигательный образ.

Обучению умственно отсталого ребенка танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со

спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела носят не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащийся знакомится с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.). Исполнение танцев приобщает ребенка к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

## 7. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по предмету «Ритмика», 5 класс  
(1 урок в неделю, 35 уроков в год)

№	Дата		Тема урока	Тип урока	Коррекционная задача	Ожидаемые результаты	
	План	Факт					
1			Инструктаж по Т.Б. Ходьба с высоким подниманием колен. Упражнения на расслабление мышц.	Вводный	Развитие двигательной памяти, пространственной ориентировки, общей моторики.	Учащийся должен знать правила ТБ, комплекс упражнений на расслабление.	
2			Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Пскоки с продвижением назад. Быстрые мелкие шаги на всей ступне и полупальцах.	Комбинированный	Развитие двигательной памяти, пространственной ориентировки, общей моторики.	Учащийся должен уметь правильно выполнять движения в ходьбе и прыжках соответственно музыкальному размеру.	
3			Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	Комбинированный	Развитие двигательной памяти, пространственной ориентировки, общей моторики.	Учащийся должен уметь выполнять упражнения под счет и музыку.	
4			Сохранение дистанции во всех видах построений с использованием лент, обруча, скакалок.	Урок усвоения новых знаний и умений	Развитие двигательной памяти, пространственной ориентировки, общей и мелкой моторики.	Учащийся должен уметь выполнять упражнения с использованием лент, обручей, скакалок под счет и музыку.	

5			Движения под музыку на 3/4.	Урок усвоения новых знаний и умений	Развитие способности воспринимать и чувствовать музыку, слухового восприятия.	Учащийся должен уметь выполнять упражнения под счет и музыку.	
6			Различие на слух 2/4, 3/4, 4/4 размеров.	Урок применения знаний и умений	Развитие способности воспринимать и чувствовать музыку, слухового восприятия.	Учащийся должен уметь выполнять упражнения под счет и музыку.	
7			Движения под музыку со сменой метроритма.	Урок усвоения новых знаний и умений	Развитие двигательной памяти через запоминание последовательности движений танца, развитие слухового восприятия.	Учащийся должен знать понятия «ритм», «плавно», «спокойно», «медленно» Учащийся должен уметь ускорять и замедлять движения в соответствии с изменением метроритма музыкального сопровождения.	
8			Ходьба, бег под музыку с изменением темпа движения, с перепадом от умеренного к быстрому или медленному темпу.	Урок совершенствования новых знаний и умений	Формирование двигательных навыков: правильной осанки, походки.	Учащийся должен уметь ускорять и замедлять движения в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Учащийся должен знать понятие «темп».	
9			Составление ритмических рисунков.	Урок применения знаний и умений	Формирование представление о различных темпах музыки (быстрая, медленная), динамических оттенках музыки (тихо, громко), способности к импровизации, развитие слухового восприятия, коррекция слоговой структуры слова.	Учащийся должен уметь прохлопывать простой ритмический рисунок	
10			Упражнения на выработку красивой	Урок	Совершенствование	Учащийся должен знать комплекс	

			осанки, на развитие ловкости, равновесия.	усвоения новых знаний и умений	двигательных навыков, развитие общей моторики.	упражнений на выработку красивой осанки Учащийся должен уметь выполнять упражнения для выработки сильной спины, правильно выполнять упражнения для спины и корпуса.	
11			Упражнения с гимнастическими снарядами (с мячами, лентами).	Урок усвоения новых знаний и умений	Развитие общей и мелкой моторики, совершенствование двигательных навыков.	Учащийся должен знать комплекс упражнений с гимнастическими снарядами (с мячами, лентами). Учащийся должен уметь выполнять упражнения с гимнастическими снарядами под счет и музыку.	
12			Начало и окончание движения по звучанию музыки.	Урок усвоения новых знаний и умений	Корректировка начала и окончания движений с началом и окончанием музыки.	Учащийся должен уметь начинать движение после вступления мелодии	
13			Упражнения на координацию движений: сочетание одновременных движений, рук, ног, туловища, кистей. «Бабушка пришла на базар».	Урок усвоения новых знаний и умений	Развитие общей и мелкой моторики, совершенствование двигательных навыков.	Учащийся должен знать комплекс упражнений на координацию движений. Учащийся должен уметь выполнять несложные комбинации, гармонично сочетать движения рук, ног, корпуса, головы.	
14			Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	Урок совершенствования новых знаний и умений	Развитие общей и мелкой моторики, совершенствование двигательных навыков.	Учащийся должен уметь выполнять упражнения под счет и музыку.	
15			Составление ритмических рисунков в сочетании хлопков, притопов с	Урок применения	Формирование способности к импровиз	Учащийся должен уметь прохлопывать простой ритмический	

			музыкальными инструментами (погремушками, бубном, барабанам).	знаний и умений	ации и сочинению музыкально-двигательных образов и танцевальных комбинаций	рисунок.	
16			Движение кистей и пальцев рук в разном темпе.	Урок совершенствования новых знаний и умений	Развитие чувства ритма: учить прохлопывать простой ритмический рисунок.	Учащийся должен знать понятие «темп». Учащийся должен уметь изменять темп и ритм движений кистей и пальцев рук в определенной последовательности.	
17			Ритмико-гимнастический комплекс.	Урок совершенствования новых знаний и умений	Совершенствование основных движений под музыку.	Осваивать упражнения разминочного характера.	
18			Ритмические упражнения «Барабанчики». Гимнастика для ног.	Урок применения знаний и умений	Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку.	Осваивать элементарные упражнения под музыку.	
19			Ритмическая шагистика.	Урок совершенствования новых знаний и умений	Передача различными видами ходьбы, бега, подскока динамических акцентов музыки.	Знать и различать виды ходьбы, бега и подскока.	
20			Ритмический бег.	Урок применения знаний и умений	Отработка беговых движений в ритмических рисунках.	Осваивать простые беговые упражнения.	
21			Гимнастический комплекс «Надувные куклы».	Урок применения знаний и	Освоение нового комплекса упражнений.	Осваивать упражнения на растяжение мышц и связок.	

				умений			
22			Ритмический рисунок «Коррида».	Урок применения знаний и умений	Повторение и закрепление пройденного материала.	Правильно выполнять упражнения разминки.	
23			Ритмическая гимнастика «Роботы».	Урок применения знаний и умений	Отработка нового комплекса упражнений. Работа над качеством выполнения тренинга.	Осваивать технику ритмической гимнастики.	
24			Игра «Зеркало».		Тренировка внимания.	Тренировать внимание.	
25			Ритмические рисунки «Кот и мыши».	Урок совершенствования новых знаний и умений	Создание ритмического рисунка.	Правильно выполнять подражательные движения.	
26			Ритмическая гимнастика «Геометрия». Игра «Цифры».	Комбинированный	Разогрев мышц и связок. Тренировка внимания.	Правильно выполнять технику разминочных упражнений. Развивать внимание.	
27			Гимнастика для корпуса. Игра «Парение».	Урок применения знаний и умений	Тренировка мышц и связок.	Осваивать гимнастические упражнения.	
28			Пластический тренинг «Плавание».	Урок применения знаний и умений	Разогрев и тренировка рук, ног и позвоночника.	Правильно выполнять разминочный тренинг.	
29			Ритмическая шагистика «Челнок». Пластическая игра «Вьюга».	Урок совершенствования новых знаний и умений	Определение динамичных акцентов в музыке и движении. Плавность, образность выполнения.	Определять с помощью учителя динамичные акценты в музыке.  Передавать несложный пластический рисунок.	

30			Ритмический рисунок «Русский пляс».	Урок применения знаний и умений	Отработка ритмических рисунков.	Осваивать технику ритмической шагистики.	
31			Ритмические беговые упражнения.	Комбинированный	Навык – ритмичный бег и прыжки.	Осваивать ритмические беговые упражнения и прыжки.	
32			Танцевальная игра «Лето».	Урок совершенствования новых знаний и умений	Разучивание танцевальных движений, имитирующих плавание, игру в волейбол, теннис.	Осваивать танцевальные подражательные упражнения.	
33			Ритмический рисунок «Песок»	Урок совершенствования новых знаний и умений	Разучивание комплекса ритмических переступаний и шаговых переходов.	Разучивать комплекс ритмических переступаний и шаговых переходов.	
34			Ритмический танец «Рисунки на песке».	Комбинированный	Закрепление пройденного материала.	Правильно выполнять танцевальный рисунок.	
35			Ритмический танец «Рисунки на песке».	Комбинированный	Закрепление пройденного материала.	Правильно выполнять танцевальный рисунок.	

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, допущено Министерством образования РФ, 2014 года под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, М.: Владос,2014.
2. Видеодиски «Уроки ритмики». Автор: учитель ритмики Семенкова Л. Ю..
3. Видеодиски «Уроки хореографии». Авторы: Е. В. Васина, Е. Л. Савченко.

## **9. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **учащийся должен знать:**

- все изученные термины и названия;
- правую и левую стороны тела, пространства;
- пять плясок и танцев;
- двух авторов, выдающихся деятелей балета;
- два, три танцевальных коллектива.

### **учащийся должен уметь:**

- правильно и быстро находить темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

