

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кольская средняя общеобразовательная школа № 2  
Кольского района Мурманской области

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей коррекционных классов МБОУ Кольской СОШ № 2 Протокол № <u>01</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2023г.</p> <p>Руководитель МО <u><i>Е.Г. Телешина</i></u> Е.Г. Телешина</p>	<p>ПРИНЯТО педагогическим советом МБОУ Кольской СОШ № 2 Протокол № <u>01</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Приказом МБОУ Кольской СОШ № 2 от «<u>01</u>» <u>09</u> 2023г. № <u>314-о</u></p> <p>Директор <u><i>О.К. Ярмолич</i></u> О.К. Ярмолич МП</p>
---	--	--

**АДАптированная рабочая программа  
учебного предмета  
«Ритмика»**

на 2023/2024 учебный год

Классы: 5-9

(АООП обучающихся с УО, вариант 1)

Программа разработана: Османова Н.А., учитель физкультуры, высшая квалификационная категория

г. Кола  
2023

	Содержание	Стр.
I	Пояснительная записка	3
	1.1.Адресат	3
	1.2. Нормативно-правовая база.	3
	1.3. Цели и задачи	3
II	Общая характеристика учебного предмета	
	2.1. Учебный предмет в системе общего образования	3
	2.2. Специфика учебного предмета	5
III	Место учебного предмета в учебном плане	
	3. 1. Предметная область	6
	3.2. Сроки изучения	6
	3.3.Недельное, годовое распределение часов	6
IV	Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Ритмика»	7
V	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения	7
	5. 1. Личностные результаты	7
	5.2. Метапредметные результаты	7
	5.3.Предметные результаты	8
VI	Содержание учебного предмета	8
	6.1. Основное содержание учебного предмета «Ритмика»	9
	6.2. Содержание учебного предмета «Ритмика» по классам	10
	6.2.1. Содержание учебного предмета для обучающихся 5класса	10
	6.2.2. Содержание учебного предмета для обучающихся 6 класса	11
	6.2.3. Содержание учебного предмета для обучающихся 7 класса	14
	6.2.4. Содержание учебного предмета для обучающихся 8 класса	17
	6.2.5. Содержание учебного предмета для обучающихся 9 класса	21
VII	Рекомендации к оценке предметных результатов	24
	7.1. Планируемый уровень подготовки выпускников	24
	7.2. Система оценки по учебному предмету «Ритмика»	26
VIII	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса	27

<b>I. Пояснительная записка</b>	
<b>1.1.Адресат</b>	Программа адресована обучающимся 5-9 классов с нарушениями интеллектуального развития (легкой умственной отсталостью) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кольской средней общеобразовательной школы № 2 Кольского района Мурманской области.
<b>1.2. Нормативно-правовая база.</b>	<p>Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и программно-методического обеспечения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ Минобрнауки России №1599 от 19.12.2014г.</li> <li>• ФАООП УО (вариант 1) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ Минобрнауки России №1026 от 24.11.2022г.</li> <li>• Устав МБОУ Кольской СОШ № 2;</li> <li>• Учебный план МБОУ Кольской СОШ № 2;</li> <li>• Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).</li> </ul> <p>Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой.</p>
<b>1.3. Цели и задачи</b>	<p><b>Цель школьного курса «Ритмика»</b> - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;</li> <li>• совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;</li> <li>• развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движений, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;</li> <li>• формирование общих представлений о культуре движений;</li> <li>• формирование культуры общения между собой и окружающими;</li> <li>• воспитание организованной, гармонически развитой личности;</li> <li>• развитие основы музыкальной культуры;</li> <li>• развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях;</li> <li>• развитие умения воспринимать музыкальные образы, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с</li> </ul>

	<p>характером музыки, средствами музыкальной выразительности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование красивой осанки, выразительности, пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.</li> </ul>
<p><b>II. Общая характеристика учебного предмета «Ритмика»</b></p>	
<p><b>2.1. Учебный предмет в системе основного общего образования</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.</b></p> <p>В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой и танцем увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.</p> <p>Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.</p> <p>«<b>Ритмика</b>» - это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.</p> <p>На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. Дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей, ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти.</p> <p>Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность. Уроки ритмики, в целом, повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку с использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные</p>

	<p>постановки удобно использовать при проведении детских утренников.</p> <p>Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально – ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, 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 представлений учащихся о пространстве и умении ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. 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</p>
<p><b>2.2. Специфика учебного предмета</b></p>	<p>Программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся с нарушением интеллектуального развития. Учитывая общие и специальные задачи обучения, программа и методика преподавания <b>ритмики</b> предусматривают повторяемость материала (в разных формах и объеме). Ряд тем постепенно усложняется и расширяется от 5 к 9 классу, что способствует более прочному усвоению элементарных <b>ритмических</b> знаний учащимися с интеллектуальными нарушениями. <b>Коррекционно-развивающее направление</b> является обязательным; оно поддерживает процесс освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) содержания АООП. Его содержание регламентируется содержанием коррекционно-развивающей области, представленной в учебном плане и решает следующие основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- Развитие умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением.</li> <li>-- Развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки.</li> <li>--Привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности.</li> </ul>
<p><b>III. Место учебного предмета в учебном плане</b></p>	
<p><b>3.1. Предметная область</b></p>	<p>Предметная область – <b>Коррекционно-развивающая область</b>. Предмет- <b>Ритмика</b> (относится к обязательной части образовательного процесса)</p>
<p><b>3.2. Сроки изучения</b></p>	<p>Учебный предмет изучается с 5 по 9 класс. На изучение предмета «<b>Ритмика</b>» отводится 169 часов (34 учебные недели; 34 часа в год, 1 час в неделю).</p>
<p><b>3.3.Недельное, годовое</b></p>	<p>Программа конкретизирует содержание предметных тем и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса. Предлагаемое в рабочей программе распределение часов по темам соответствует авторской программе</p>

<p><b>распределение часов</b></p>	<p>Программы рассчитаны:</p> <p>Распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов по программе осуществляется следующим образом</p> <p>5 класс – 34 часа, 1 раз в неделю.          6 класс – 34 часа, 1 раз в неделю.          7 класс – 34 часа, 1 раз в неделю.          8 класс – 34 часа, 1 раз в неделю          9 класс—33часа, 1 раз в неделю</p>
<p style="text-align: center;"><b>IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета</b></p> <p>Предмет «Ритмика» для 5-9 классов состоит из 5 разделов:</p> <p>1. «Танцевальная азбука». Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.</p> <p>2. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты». Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально-слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.</p> <p>3. «Танец». Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца, педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.</p> <p>4. «Беседы по хореографическому искусству». Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя познавательные уроки по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.</p> <p>5. «Творческая деятельность». Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения (БУД)</b></p>	
<p>Результатами освоения учебного предмета «Ритмика» являются личностные, метапредметные и предметные результаты.</p>	
<p><b>5. 1. Личностные</b></p>	<p>Личностными результатами изучения курса являются:</p>

<b>результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ формирование мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;</li> <li>➤ развитие любознательности и интереса к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивация к достижению результата, стремление к совершенствованию своих танцевальных способностей, навыков творческой установки;</li> <li>➤ умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.</li> </ul>
<b>5.2. Метапредметные результаты</b>	<p><b>Метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>• организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>• сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>• самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>• соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;</li> <li>• правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок»;</li> <li>• учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);</li> <li>• формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>• договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> </ul>
<b>5.3. Предметные результаты</b>	<p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>• организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>• сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>• самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>• соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;</li> <li>• правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок»;</li> <li>• учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>• договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>• умение координировать свои усилия с усилиями других.</li> </ul> <p><b>Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету на конец обучения</b></p> <p><u>Минимальный уровень:</u></p> <p>.Ритмико –гимнастические(в дальнейшем РГУ)и общеукрепляющие упражнения(ОРУ) проводятся обычно в начале урока, являясь организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, поскоки с хлопками и без них, танцевальные шаги,переноску предметов. Сюда входят упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, специальные упражнения для выработки осанки, исправления таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка и т.д. В этот же раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации. К ним относятся шаги и прыжки (ч/з обруч, скакалку), бег между предметами, повороты на пальцах. Статические упражнения можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на двух или на одной ноге, можно использовать в заключительной фазе урока, т.к. они способствуют успокоению.</p> <p><u>Достаточный уровень:</u></p> <p>Музыкально –ритмические упражнения с детскими музыкальными звучащими инструментами (в дальнейшем МРУ).В этом разделе работы используются детские музыкальные инструменты –ложки, погремушки, бубны, трещотки, треугольники и т.д. Большинство упражнений со звучащими инструментами проводятся под счёт. Вначале дети знакомятся с каждым инструментом в отдельности и его возможностями, учатся обращению с инструментами. Они упражняются в реакции на музыку (совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т.д.). Такие упражнения неоднократно повторяются, их сложность постепенно нарастает, навыки обращения с инструментом и чувство ритма постепенно развиваются.</p> <p>Упражнения на детских музыкальных инструментах чрезвычайно полезны для развития чувства ритма, повышают внимание детей, скорость реакции, развивают способность дифференцировок на слух.</p>
<b>VI. Содержание предмета</b>	
<p><b>6.1. Основное содержание учебного предмета</b></p>	<p><b>Содержание учебного предмета.</b></p> <p>Предмет «Ритмика» для 5-9 классов состоит из 5 разделов:</p> <p><b>1. «Танцевальная азбука».</b> Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.</p> <p><b>2. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты».</b> Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике</p>



	<p>безопасности. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально-слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.</p> <p><b>3. «Танец».</b> Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца, педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.</p> <p><b>4. «Беседы по хореографическому искусству».</b> Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя познавательные уроки по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.</p> <p><b>5. «Творческая деятельность».</b> Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.</p>
<p><b>6.2. 1.</b> <b>Содержание</b> <b>учебного</b> <b>предмета для</b> <b>обучающихся</b> <b>классам</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>5 КЛАСС (34 ч.)</b></p> <p><b>«Танцевальная азбука»</b> (8 часов): Построение. Правильное исходное положение Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3. постановка корпуса и основные позиции ног в классическом стиле; основные позиции рук в классическом стиле; понятие о рабочей и опорной ноге; основные танцевальные точки, шаги; диагональ, середина; разучивание танцевальных шагов, шаг с приседанием, приставной, с притопом; танцевальный элемент «Марш»; «Перестроение», «Линии».</p> <p><b>«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b> (10 часов): первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп); ритмический рисунок, ритм, схема, игра; пластичная гимнастика; элементы асимметричной гимнастики; синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения; гимнастика; упражнения на развитие тела под музыку; красота движений.</p> <p><b>«Танец»</b> (8 часов): простейшие фигуры в танцах; разучивание танца в паре; элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка; основные танцевальные элементы танцев «Полька», «Лебедушка», «Полонез».</p> <p><b>«Беседы по хореографическому искусству»</b> (3 часа): бальный танец от эпохи средневековья до наших дней; танцы народов РФ, их особенности и костюмы.</p> <p><b>«Творческая деятельность»</b> (4 часа): этюдная работа; образные танцы; театрализация и танец.</p>

### 6 КЛАСС (34 ч.)

«Танцевальная азбука» (9 часов): Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка

Упражнения ритмической гимнастики .Короткой скакалкой.

Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов)основные позиции ног и рук в классическом стиле; постановка корпуса; основные позиции рук в классическом стиле; понятие о рабочей и опорной ноге; понятие разминки; виды упражнений на различные группы мышц; комбинированные упражнения для головы, рук, ног, корпуса; основные танцевальные точки, шаги; диагональ, середина; разучивание танцевальных шагов, шаг с приседанием, приставной, с притопом; танцевальный элемент «Марш»; перестроение, «линии».

«Ритмика, элементы музыкальной грамоты».

(10 часов): первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп); ритмический рисунок, ритм, схема, игра; пластичная гимнастика; элементы асимметричной гимнастики; синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения; гимнастика; упражнения на развитие тела под музыку; красота движений.

«Танец» (8 часов): простейшие фигуры в танцах; разучивание танца в паре; элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка; основные танцевальные элементы танцев «Самба», «Ча-ча-ча», «Рок-н-ролл».

«Беседы по хореографическому искусству» (3 часа): современные балетные танцы; танцы народов РФ, их особенности и костюмы; современные виды танцев. Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.

Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры: 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.

Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 2.Короткой скакалкой.

**Творческая деятельность»** (4 часа): этюдная работа; образные танцы; театрализация и танец. Танцы. «Полька». «Чунга-Чанга». Танцевальные упражнения. Шаг кадрили . Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 2. «Лиса и куры». 3. «Охотники и утки».

### 7 КЛАСС (34 ч.)

«Танцевальная азбука» (7 часов): упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге, основные позиции ног в классическом стиле; постановка корпуса; основные позиции рук в классическом стиле; понятие о рабочей и опорной ноге; понятие разминки; виды упражнений на различные группы мышц; комбинированные упражнения для головы, рук, ног, корпуса; основные танцевальные точки, шаги; диагональ, середина; разучивание танцевальных шагов, шаг с приседанием, приставной, с притопом; танцевальный элемент «Марш»; перестроение, «линии».

**«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»** (11 часов): первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп); ритмический рисунок, схема, игра; пластичная гимнастика; элементы асимметричной гимнастики; синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения; гимнастика; упражнения на развитие тела под музыку; красота движений.

**«Танец»** (8 часов): простейшие фигуры в танцах; разучивание танца в паре; элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка; танцы «Танго».

**«Беседы по хореографическому искусству»** (3 часа): современные бальные танцы; танцы народов РФ, их особенности и костюмы; новые направления хореографии, современный этюд.

**«Творческая деятельность»** (4 часа): Танцы. Круговой галоп. Этюдная работа; образные танцы.

### 8 КЛАСС (34 ч.)

**«Танцевальная азбука»** (8 часов): Дыхательные и релаксирующие упражнения. Игры («Холодно-горячо»). Марш по периметру зала.

Дыхательные и релаксирующие упражнения. Игры («Холодно-горячо»). Марш по периметру зала. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»

Дыхательные и релаксирующие упражнения. Марш по периметру зала. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»: основные позиции ног в классическом стиле; постановка корпуса; основные позиции рук в классическом стиле; понятие о рабочей и опорной ноге; понятие разминки; виды упражнений на различные группы мышц; комбинированные упражнения для головы, рук, ног, корпуса; основные танцевальные точки, шаги; диагональ, середина; разучивание танцевальных шагов, шаг с приседанием, приставной, с притопом; танцевальный элемент «Марш»; перестроение, «линии».

**«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»** (10 часов): первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп); ритмический рисунок, схема, игра; пластичная гимнастика; элементы асимметричной гимнастики; синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения; гимнастика; упражнения на развитие тела под музыку; красота движений. Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижные игры с мячом

Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижные игры с мячом

Игра «Секретное задание». Перестроение в круг из шеренги в цепочки.

**«Танец»** (8 часов): простейшие фигуры в танцах; разучивание танца в паре; элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка; танцы «Танго», «Хип-хоп», «Модерн».

**«Беседы по хореографическому искусству»** (4 часа): современные бальные танцы; танцы народов РФ, их особенности и костюмы; новые направления хореографии, современный этюд.

**«Творческая деятельность»** (4 часа): этюдная работа; образные танцы; театрализация и танец. Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Ритмическая гимнастика

Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Ритмическая гимнастика  
Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». Маршировка и пение.

### 9 КЛАСС (33 ч.)

**«Танцевальная азбука»** (6 часов): Ритмические упражнения с гимнастической палкой, Релаксирующие упражнения. Дыхательные и релаксирующие упражнения, Игры («Холодно-горячо»). Марш по периметру зала. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы», основные позиции ног в классическом стиле; постановка корпуса; основные позиции рук в классическом стиле; понятие о рабочей и опорной ноге; понятие разминки; виды упражнений на различные группы мышц; комбинированные упражнения для головы, рук, ног, корпуса; основные танцевальные точки, шаги; диагональ, середина; разучивание танцевальных шагов, шаг с приседанием, приставной, с притопом; танцевальный элемент «Марш»; перестроение, «линии».

**«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»** 14 часов): первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп); ритмический рисунок, схема, игра; пластичная гимнастика; элементы асимметричной гимнастики; синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения; гимнастика; упражнения на развитие тела под музыку; красота движений.

**«Танец»** (8 часов): простейшие фигуры в танцах; разучивание танца в паре; элементы народной хореографии: елочка, гармошка; танцы «Танго», «Хип-хоп», «Модерн».

**«Беседы по хореографическому искусству»** (1 часа): современные бальные танцы; танцы народов РФ, их особенности и костюмы; новые направления хореографии, современный этюд.

**«Творческая деятельность»** (7 часов): этюдная работа; театрализация и танец.

### VII. Рекомендации к оценке предметных результатов

Предметные результаты освоения учебного предмета «Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для образовательной области «Ритмика», готовность их применения в практической деятельности.

<b>7.1. Планируемый уровень подготовки выпускников</b>	<b>Классы</b>	<b>Учащиеся должны знать</b>	<b>Учащиеся должны уметь</b>
	<b>5 класс</b>	<b>Обучающиеся должны знать:</b> правую и левую стороны тела, пространства; знать названия музыкальных инструментов	<b>Обучающиеся должны уметь:</b> Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами); Повторять любой ритм, заданный учителем; Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; Четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения; выполнять простые и сложные элементы танцев современных ритмов
	<b>6 класс</b>	<b>Обучающиеся должны знать:</b> • все изученные термины и названия; • различные виды танцев и плясок; • новые направления и названия движений различных танцев; новые направления хореографии, виды и жанры хореографии	<b>Обучающиеся должны уметь:</b> • задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами); • повторять любой ритм, заданный учителем; • правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; • четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения; выполнять простые и сложные элементы танцев современных ритмов; • уметь держаться на сцене; • правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; отмечать в движении ритмический рисунок

			<p><b>7 класс</b></p> <p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• все изученные термины и названия;</li> <li>• различные виды танцев и плясок;</li> <li>• новые направления и названия движений различных танцев;</li> <li>• новые направления хореографии, виды и жанры хореографии</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами);</li> <li>• повторять любой ритм, заданный учителем;</li> <li>• правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;</li> <li>• четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;</li> <li>• выполнять простые и сложные элементы танцев современных ритмов.</li> <li>• правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;</li> <li>• отмечать в движении ритмический рисунок;</li> <li>• развивать художественно-эстетический вкус;</li> <li>• уметь держаться на сцене, раскрыть свои потенциальные способности;</li> <li>• выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;</li> <li>• выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии.</li> </ul>	
--	--	--	--	---	--

	<b>8 класс</b>	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмика, элементы музыкальной грамоты;</li> <li>• все изученные термины и названия;</li> <li>• различные виды танцев и плясок;</li> <li>• новые направления и названия движений различных танцев;</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повторять любой ритм, заданный учителем;</li> <li>• правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;</li> <li>• четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения; выполнять простые и сложные элементы танцев современных ритмов.</li> <li>• правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;</li> <li>• отмечать в движении ритмический рисунок;</li> <li>• развивать художественно-эстетический вкус;</li> <li>• уметь держаться на сцене, раскрыть свои потенциальные способности;</li> <li>• выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;</li> <li>• выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии</li> </ul>	
	<b>9 класс</b>	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- все изученные термины и названия; - различные виды танцев и плясок;</li> <li>- ритмика, элементы музыкальной грамоты;</li> <li>- все изученные термины и названия;</li> <li>- различные виды танцев и плясок; - новые направления и названия движений различных танцев;</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>повторять любой ритм, заданный учителем; правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;</li> <li>• четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения; выполнять простые и сложные элементы танцев современных ритмов.</li> </ul>	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;</li> <li>• отмечать в движении ритмический рисунок;</li> <li>• развивать художественно-эстетический вкус;</li> <li>• уметь держаться на сцене, раскрыть свои потенциальные способности;</li> <li>• выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;</li> <li>• выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии.</li> </ul>	
Планируемый результат: сформированная социально - трудовая готовность выпускников к самостоятельной жизни в социуме.					
<b>7.2. Система оценки по учебному предмету</b>	<p style="text-align: center;"><b>Оценка образовательных результатов.</b></p> <p>Учащимся не выставляются отметки. Оценка эффективности психокоррекционной и развивающей работы проводится качественно и количественно. Количественная оценка предполагает определение количественных показателей, соответствующих динамике психологических (психических) изменений на различных этапах психокоррекционной работы.</p> <p>- Положительная динамика - 1 балл. Под положительной динамикой понимаются изменения, в полной мере соответствующие целям и задачам коррекции: полное усвоение нового опыта, полученного учащимся в ходе коррекционных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение данного опыта в новых психокоррекционных ситуациях;</li> <li>- применение данного опыта в учебной и повседневной жизнедеятельности.</li> </ul> <p>-- Частично положительная динамика - 0,5 балла.</p> <p>Под частично положительной динамикой понимаются частичные, т. е. не в полной мере соответствующие целям и задачам коррекции, изменения, состоящие из:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- частичное усвоение нового опыта; частичное применение данного опыта в новых учебных и психокоррекционных ситуациях; затруднение переноса нового опыта в повседневную жизнь.</li> </ul> <p>-- Отсутствие динамики - 0 баллов.</p> <p>Под отсутствием динамики понимается невозможность достижения психокоррекционных целей и задач.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нечувствительность учащегося к новому опыту;</li> <li>- невозможность применения новых знаний в незнакомых ситуациях;</li> </ul>				



- невозможность переноса частично усвоенного опыта в повседневную жизнь.

### **VIII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета «Ритмика»**

#### ***Программно-методические материалы:***

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой.

Материально-техническое обеспечение:

- технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка);
- музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкальнодидактические игры),
- детские музыкальные инструменты: флейта, трещотки, колокольчик, треугольник, барабан, бубен, маракасы, кастаньеты, металлофоны ксилофоны; свистульки, деревянные ложки;
- дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты; дождики, шары, обручи.

#### **Методическая литература:**

- 1. Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. - Волгоград: Учитель, 2007.-111с.
- 2. Е.А. Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва .,2002 г. Уроки ритмики в коррекционной школе 1 -4 класс Волгоград «Учитель» 2006 г.
- 3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебнометодическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000
- 4. Зарецкая Н.В., Роот З. Я. Танцы в детском саду.- М.: Айрис-пресс, 2003.-112с.
- 5. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г. Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Зятымина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г.
- 6. Т. А. Зятымина, Л. В. Стрепетова Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. - М.: Издательство «Глобус», 2009

#### **Дополнительная литература для учителя и учащихся:**

- 1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика.-СПб.; ЛОИРО, 2000. – 220 с.
- 2. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д; Феникс, 2003.-224с.
- 3. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: 2000.-112 с.
- 4. Михайлова М. А., Горбина Е. В. Поём, играем, танцуем дома и в саду.- Ярославль: «Академия развития», 1998.-240с.
- 5. Петрова Т. И., Сергеева Е. Л., Петрова Е. С. Театрализованные игры в детском саду.- М. : Издательство « Школьная Пресса», 2000.
- 6. Чурилова Э. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников: Программа и репертуар.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.- 160 с.