

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

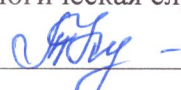
Министерство образования Красноярского края

МКУ "Управление образования Ужурского района"

МБОУ "Кулунская ООШ"

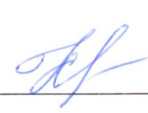
РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
«Социально-
психологическая служба»


Кузмищенко Т.А.
Протокол №1 от
28.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР


Кулакова И.Н.
Протокол №1 от
28.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Федорова С.Н.
Приказ №236 от
29.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Ритмика»

для обучающихся 7 класса
с умственной отсталостью

Составила Похабова А.А.
Учитель начальных классов

с. Кулун 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ритмике предназначена для обучающихся 7 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и составлена на основе документов:

Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.

Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

Целью занятий по ритмике является, коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности, развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности;
- развитие общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Общее число часов, рекомендованных для изучения Ритмики в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать. Образовательный процесс строится на основе принципа индивидуализации и дифференциации процесса музыкально-ритмического воспитания, взаимосвязи обучения и воспитания, оптимистической перспективы, комплексности обучения, доступности, наглядности.

Программа по учебному предмету «Ритмика» состоит из четырех разделов:

1. «Упражнения на ориентировку в пространстве»
2. «Ритмико-гимнастические упражнения»
3. «Игры под музыку»
- 4 «Танцевальные упражнения»

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием предметов. Упражнения с предметами. Ходьба с отображением длительности нот.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, 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 пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, 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.

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы,

корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

3. 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, малококонтрастных 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.

4. 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, малококонтрастных 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ТЕХНОЛОГИИ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Рабочая программа в седьмом классе обеспечивает достижение учащимися личностных и предметных результатов, а также на формирование базовых учебных действий.

Предметные результаты

В данной рабочей программе в седьмом классе предусмотрено два уровня овладения предметными результатами: *минимальный уровень и достаточный уровень*.

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень освоения предметными результатами является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

К концу 7-го класса учащийся должен:

Личностные результаты:

- осознавать себя как обучающегося, как члена семьи, одноклассника, друга;
- иметь мотивации к обучению и познанию;
- принимать соответствующих возрасту ценности и социальные роли;
- самостоятельно выполнять учебные задания, поручения;
- понимать личную ответственность за свои поступки;
- иметь навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе выполнения совместной учебной деятельности.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- выполнять несложные упражнения под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках ритмики и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями;
- участвовать в музыкальных играх под руководством учителя;
- выполнять ритмические комбинации движений на уровне возможностей обучающихся;

- понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
- уметь начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень

Должны:

- выполнять ритмические комбинации на максимально высоком уровне;
- иметь представления о выразительных средствах музыки;
- уметь характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение; самостоятельно выполнять комплексы упражнений;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- выполнять игровые и плясовые движения, передавая в них различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм проверять правильность его исполнения.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки	1			01.09.2025	
2	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками	1			08.09.2025	
3	Сохранение дистанции во всех видах построений	1			15.09.2025	
4	Упражнения ритмической гимнастики без предметов, с гимнастической палкой	1			22.09.2025	
5	Подготовительные упражнения к танцам полуприседания, упражнения для ступни	1			29.09.2025	
6	Характер и особенности танцевальной музыки.	1			06.10.2025	
7	Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов)	1			13.10.2025	
8	Шаг галопа. Согласование поворотов головы с движениями рук, ног, корпуса.	1			20.10.2025	
9	Элементы сценической	1			27.10.2025	

	выразительности в танце.					
10	Общеразвивающие упражнения Работа стопы, подъемы и снижения на шагах.	1			28.10.2025	
11	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3	1			10.11.2025	
12	Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями	1			17.11.2025	
13	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры	1			24.11.2025	
14	Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4 счётов)	1			01.12.2025	
15	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	1			08.12.2025	
16	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы	1			15.12.2025	
17	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей	1			22.12.2025	
18	Упражнения на расслабление мышц	1			29.12.2025	
19	Логоритмические упражнения «Лиса и куры». «Охотники и утки»	1			12.01.2026	

20	Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски.	1			19.01.2026	
21	Переменный шаг с каблука в чередовании с бегом	1			26.01.2026	
22	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1			02.02.2026	
23	Ритмико –гимнастические упражнения на сложную на координацию движений с предметами	1			09.02.2026	
24	Ритмико –гимнастические упражнения на сложную на координацию движений с предметами	1			16.02.2026	
25	Народно – хореографический танец.	1			02.03.2026	
26	Шаг польки, шаг галопа.	1			16.03.2026	
27	Отработка движений танца «Полька»	1			23.03.2026	
28	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры	1			06.04.2026	
29	Упражнения на расслабление мышц	1			13.04.2026	
30	Логоритмические упражнения «Лиса и куры». «Охотники и утки»	1			20.04.2026	
31	История образования «Вальса»	1			27.04.2026	
32	«Вальс». Позиции в паре.	1			04.05.2026	

33	Закрепление танца «Вальс»	1			18.05.2026	
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.				25.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Министерство просвещения ПМР Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Бендерский педагогический колледж» / Учебное пособие «Основы музыкально-ритмической деятельности» // Армаш Е.М.