

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Марий Эл
«Русскошойская школа-интернат»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор И.А. Деревянных /И.А. Деревянных/

«30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
по учебному предмету «Ритмика»
для 5 класса
на 2023-2024 учебный год

Составил: Куклин С.А.

Рассмотрено на МО учителей
протокол № 1
от «30» августа 2023г.
Руководитель МО
А.Р. Ясова /А.Р. Ясова/

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР И.В. Сидоркина
«30» августа 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Ритмика» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 30 час в год (1 час в неделю).

Федеральная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Ритмика».

Цель учебного предмета – осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности; ознакомление детей с элементами танцев, обучение детей ритмичным упражнениям; способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание; формирование осанки; развитие гибкости, координации движений, ловкости; развивать чувство ритма; развивать у учащихся художественный вкус, музыкальный слух; развивать танцевальные способности; развивать навык соотношения движений с музыкой; привитие интереса к регулярным занятиям; воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости; исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

Задачи обучения:

оздоровительные : укрепление здоровья; содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; совершенствование кондиционных двигательных качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростной силы) и координационных способностей; способствование развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата — формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;

образовательные: способствовать расширению кругозора, знаний в области ритмики, формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания; содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, гибкости, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;

содействовать развитию творческих и созидательных способностей — мышления, воображения, находчивости, познавательной активности;

воспитательные: формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность); формирование потребности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены; воспитание самостоятельности, раскрепощенности, умения творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях; поддержание стремления к разумному лидерству, инициативности; воспитание трудолюбия, готовности к взаимопомощи; воспитание уважения к педагогам, партнерам по танцу.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

В качестве программы третьего урока физической культуры в 5-9 классах общего образования используются уроки ритмики. Для этого есть годами накопленный педагогический опыт, и это соответствует требованиям времени к статусу человека, его образовательной компетенции, физическим и духовным возможностям. Данная дисциплина не требует дополнительного оборудования и инвентаря. Тематическая цельность и последовательность развития курса помогают обеспечить прозрачные эмоциональные контакты с искусством на каждом этапе обучения. Ребенок поднимается год за годом, урок за уроком на более сложный уровень, по ступенькам познания личных связей со всем миром художественно-эмоциональной культуры. Предмет «Ритмика» предполагает сотворчество учителя и ученика; диалогичность; четкость поставленных задач и вариативность их решения; освоение традиций художественной культуры и импровизационный поиск лично значимых смыслов. Основные виды учебной деятельности — практическая двигательнo-творческая деятельность ученика и восприятие красоты окружающего мира.

Наблюдение и переживание окружающей реальности, а также способность к осознанию своих собственных переживаний, своего внутреннего мира являются важными условиями освоения детьми материала курса. Конечная цель — формирование у ребенка способности самостоятельного видения мира, размышления о нем, выражения своего отношения на основе освоения опыта музыкальной и физической культур. Систематическое освоение художественного наследия помогает осознать искусство как духовную летопись человечества, как выражение отношения человека к природе, обществу, поиску истины. На протяжении всего курса обучения школьники знакомятся с музыкальными произведениями искусства, изучают классическое и народное искусство разных стран и эпох. Огромное значение имеет познание художественной культуры своего народа. При всем разнообразии форм, ритмика имеет ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной. Этими особенностями являются:

- 1) Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно-бытовых и характерных танцев, диско-танцев;
- 2) Гимнастические элементы за счет введения ассиметричных движений;

- 3) Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями;
- 4) Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях;
- 5) Высокая динамичность и разнообразие движений;
- 6) Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки;
- 7) Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движения;
- 8) Коллективный характер занятий.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Основы знаний. История физической культуры.	1 в процессе обучения	
2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты.	5	
3	Упражнения с предметами.	10	
4	Ритмико-гимнастические упражнения	7	
5	Танцевальные упражнения.	7	
	Итого:	30	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину,
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
- формирование индивидуально-личностных позиций учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях, танцевальных конкурсах;
- сформированность первоначальных представлений о роли музыки в жизни человека, ее роли в духовно-нравственном развитии человека;
- сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики;
- развитие моторики и координации движения рук при работе с ручными инструментами и выполнении операций; достижение необходимой точности движения при выполнении различных технологических операций;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- совместно участвовать со сверстниками в танцевальных упражнениях;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам;
- знать традиции своего народа и других народов;

- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе выполнения упражнений.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Ритмика» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по ритмике. При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность выполнения движений, нарушение ритма, неправильное исходное положение.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- непопадание в такт музыки; несоблюдение темпа движений; несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по ритмике.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Дата	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
І Четверть - 8ч.						
Основы знаний. История физической культуры– 1 час						
1	История физической культуры. Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий	1	9.09	Освоение основных требований на уроках ритмики. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Ознакомление с гигиеническими требованиями к одежде и обуви для занятий. Руководствуются правилами профилактики травматизма	Слушают инструктаж и требования на уроках ритмики, отвечают на вопросы односложно. Знакомятся с профилактикой травматизма, отвечают на вопросы односложно.	Слушают инструктаж и требования на уроках ритмики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Знакомятся с профилактикой травматизма, отвечают на вопросы целыми предложениями.
Ритмика, элементы музыкальной грамоты-5						
2	Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки.	1	16.09	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение в темпе и ритме музыки	Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Не успевают выполнять движения в темпе и ритме музыки по инструкции учителя.	Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют движения в темпе и ритме музыки по инструкции учителя
3	Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком	1	23.09	Выполнение поворотов легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение продвижения на углах, с прыжком легко и свободно, не задерживая дыхание	Выполняют повороты в медленном темпе. Выполняют продвижения на углах, с прыжком в медленном темпе.	Выполняют повороты в быстром темпе. Выполняют продвижения на углах, с прыжком в быстром темпе.

	(вправо, влево).					
4	Фигурная маршировка с перестроениями. Танцевальные шаги с фигурной маршировкой.	1	30.09	Выполнение фигурной маршировки с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой.	Выполняют фигурную маршировку с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка в медленном темпе. Выполняют танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой в медленном темпе.	Выполняют фигурную маршировку с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка в быстром темпе. Выполняют танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой в быстром темпе.
5	Музыкально-ритмические композиции. Основной набор комплексного занятия ритмикой.	1	7.10	Выполнение упражнений для осанки, опоры, поддержки. Выполнение ритмических композиций в различном темпе.	Выполняют упражнения для осанки, опоры, поддержки в медленном темпе.	Выполняют упражнения для осанки, опоры, поддержки в быстром темпе.
6	Виды растяжек в хореографическом творчестве. Упражнения на ковре.	1	14.10	Выполнение комплекса упражнений на растяжку, гибкость. Разучивание основных акробатических элементов. Выполнение упражнений на ковре. Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют комплекс упражнений на растяжку, гибкость в медленном темпе, с помощью учителя. Выполняют основные акробатические элементы в медленном темпе. Выполняют упражнения на ковре с помощью учителя.	Выполняют комплекс упражнений на растяжку, гибкость в быстром темпе самостоятельно. Выполняют основные акробатические элементы в быстром темпе. Выполняют упражнения на ковре самостоятельно.
Упражнения с предметами -10 часов						
8	Упражнения с гантелями.	1	21.10	Выполнение упражнений с гантелями для развития мышечной силы. Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют упражнения с гантелями в медленном темпе. Нет контроля за движениями рук. Не успевают выполнять подсчет.	Выполняют упражнения с гантелями в быстром темпе. Умеют контролировать движение рук. Выполняют подсчет.
9	Упражнения для развития подвижности грудного,	1	28.10	Выполнение упражнений для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем,	Выполняют упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем,	Выполняют упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем,

	поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).			скакалкой, гимнастической палкой).	скакалкой, гимнастической палкой) медленном темпе и с помощью учителя.	скакалкой, гимнастической палкой) быстрым темпе без помощи учителя.
II Четверть - 7ч.						
10	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	1	11.11	Выполнение упражнений для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	Выполняют упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой) медленном темпе и с помощью учителя.	Выполняют упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой) быстрым темпе без помощи учителя.
11-12	Упражнения с надувными мячами.	2	18.11 25.11	Выполнение упражнений с надувными мячами. Развитие координационных способностей.	Выполняют упражнения с надувными мячами (по возможности) с помощью учителя.	Выполняют упражнения с надувными мячами без помощи учителя.
13-14	Упражнения с лентами	2	2.12 9.12	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев при выполнении упражнений с лентами. Освоение элементов работы с лентой.	Выполняют упражнения с лентами при помощи педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.	Выполняют упражнения с лентами без помощи педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.
15-16	Свободное раскачивание рук при поворотах туловища. Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	2	16.12 23.12	Выполнение свободного раскачивания рук при поворотах туловища. Свободные махи ногой, стоя боком к опоре. Работа с гимнастической стенкой (перекладиной)	Выполняют свободное раскачивание рук при поворотах туловища, свободные махи ногой, стоя боком к опоре, работа с гимнастической стенкой (перекладиной) с помощью учителя, в медленном темпе.	Выполняют свободное раскачивание рук при поворотах туловища, свободные махи ногой, стоя боком к опоре, работа с гимнастической стенкой (перекладиной) в быстром темпе.
III Четверть - 9ч.						
17	Шаговые упражнения под музыку с мячом.	1	13.01	Выполнение вариативных упражнений в ходьбе для развития координационных способностей. Применение индивидуального темпа ходьбы, контроль его по частоте сердечных сокращений.	Выполняют шаговые упражнения под музыку с мячом в медленном темпе.	Выполняют шаговые упражнения под музыку с мячом в быстром темпе.
Ритмико-гимнастические упражнения - 7 часов						

18	Бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах.	1	20.01	Освоение бега с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.	Осваивают бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах в медленном темпе.	Осваивают бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах в быстром темпе.
19	Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега и прыжков.	1	27.01	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Осваивают навыки прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей в медленном темпе.	Осваивают навыки прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей в быстром темпе.
20	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	1	3.02	Освоение техники выполнения ходьбы, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. Демонстрация вариативных выполнений упражнений в ходьбе.	Осваивают технику выполнения ходьбы, выявляют и устраняют характерные ошибки с помощью учителя.	Осваивают технику выполнения ходьбы, выявляют и устраняют характерные ошибки без помощи учителя.
21	Фигурная маршировка противход, змейка, диагональ. Упражнения с применением речитатива, образных звуков на шагах, общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1	10.02	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей при выполнении фигурной маршировки, с применением речитатива и танцевальных упражнений.	Выполняют фигурную маршировку, с применением речитатива, общеразвивающих танцевальных упражнений в медленном темпе.	Выполняют фигурную маршировку, с применением речитатива, общеразвивающих танцевальных упражнений в быстром темпе.
22	Упражнения из положения лежа на спине, на животе, сидя.	1	17.02	Демонстрация вариативного выполнения упражнений. Координация движений.	Выполняют вариативные упражнения в медленном темпе, с помощью учителя. Координация движений при помощи учителя.	Выполняют вариативные упражнения в быстром темпе, без помощи учителя. Координация движений без помощи учителя.

23	Назначение и направленность упражнений танцевально-ритмической гимнастики для оздоровления учащихся.	1	2.03	Установливаются связи между развитием физических качеств и основных систем организма.	Показывают знания по назначению и направленности упражнений танцевально-ритмической гимнастики для оздоровления организма, с подсказками учителя.	Показывают знания по назначению и направленности упражнений танцевально-ритмической гимнастики для оздоровления организма, без подсказки учителя.
24	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	16.02	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу
Танцевальные упражнения - 7 часов						
25	Назначение специального оборудования в зале. Правила передвижения по условной разметке в зале.	1	23.02	Применение основных упражнений по азбуке хореографии.	Выполняют передвижения по условной разметке в зале, с дифференцированной помощью учителя.	Выполняют передвижения по условной разметке в зале, без помощи учителя.
IV Четверть - 6ч.						
26-27	Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3, 6-ая. Танцевальные позиции рук.	2	6.04 13.04	Разучивание и выполнение различных танцевальных движений. Знакомство с историей танца.	Выполняют различные танцевальные движения в медленном темпе.	Выполняют различные танцевальные движения в быстром темпе.
28-29	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод.	2	20.04 27.04	Разучивание элементов танца. Выполнения движений под музыку.	Выполняют в медленном темпе элементы танцев, движения под музыку.	Выполняют в быстром темпе элементы танцев, движения под музыку.
30-31	Основные движения русского танца, веревочка, присядочка, моталочка, припляс.	2	4.05 18.05	Разучивание и выполнения движений под музыку.	Выполняют движения под музыку в медленном темпе, с помощью учителя.	Выполняют движения под музыку в быстром темпе, без помощи учителя.

I Четверть: 8 ч.; II Четверть: 7 ч. III Четверть: 9 ч. IV Четверть: 6 ч. За год: 30 ч.