

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 7 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 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 30 часов 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 соотнесения 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 физической культуры, 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 личностно 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 осознавать 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) Расширению 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.	8	
3	Упражнения с предметами.	7	
4	Ритмико-гимнастические упражнения	7	
5	Танцевальные упражнения.	8	
	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 6 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 7 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	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
I Четверть – 8 ч.						
Основы знаний. История возникновения ритмики– 1 час						
1	История возникновения ритмики. Предупреждение травматизма на занятиях.	1	9.09	Освоение основных требований на уроках ритмики. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.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.
Оздоровительно-развивающие упражнения-8 часов						
2	Упражнения для укрепления мышц стопы.	1	16.09	Выполнение упражнений для укрепления мышц стопы. Движение в темпе и ритме музыки	Выполняют разминку в медленном темпе. Не успевают выполнять движения в темпе и ритме музыки по инструкции учителя.	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют движения в темпе и ритме музыки по инструкции учителя
3	Всевозможные прыжки и многоскоки.	1	23.09	Выполнение прыжков и многоскоков. Координация движений.	Выполняют прыжки и многоскоки в медленном темпе.	Выполняют прыжки и многоскоки в быстром темпе.
4-5	Ходьба и бег в темпе музыки.Сочетание шагов, поворотов, прыжков.	2	30.09 7.10	Правильное выполнение ходьбы и бега в темпе музыки.Сочетание шагов, поворотов, прыжков.	Выполняют ходьбу и бег в темпе музыки, с сочетанием шагов, поворотов, прыжков в медленном темпе.	Выполняют ходьбу и бег в темпе музыки, с сочетанием шагов, поворотов, прыжков в быстром темпе.

6-7	Кувырки и стойки.	2	14.10 21.10	Выполнение кувырков вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Выполняют упражнения для осанки, кувырки, стойки в медленном темпе.	Выполняют упражнения для осанки, кувырки, стойки в быстром темпе.
8-9	Виды растяжек в хореографическом творчестве. Упражнения на ковре.	2	28.10 11.11	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.
II Четверть - 7ч.						
Упражнения с предметами -7 часов						
10	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	1	18.11	Выполнение упражнений для поддержания правильно осанки с предметами на голове.	Выполняют упражнения с предметами на голове в медленном темпе. Нет контроля за движениями рук. Не успевают выполнять подсчет.	Выполняют упражнения с предметами на голове в быстром темпе. Есть контроль за движениями рук. Успевают выполнять подсчет.
11-12	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	2	25.11 2.12	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) быстром темпе без помощи учителя.
13-14	Упражнения с надувными мячами.	2	9.12 16.12	Выполнение упражнений с надувными мячами. Развитие	Выполняют упражнения с надувными мячами (по	Выполняют упражнения с надувными мячами без

				координационных способностей.	возможности) с помощью учителя.	помощи учителя.
15	Упражнения с лентами	1	23.12	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.
III Четверть - 9ч.						
16	Упражнения с гимнастической скамейкой, стенке, перекладине.	1	13.01	Выполнение упражнений на гимнастической скамейке, работа с гимнастической стенкой (перекладиной).	Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке (перекладиной) с помощью учителя, в медленном темпе.	Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке (перекладиной) с помощью учителя, в быстром темпе.
Ритмико-гимнастические упражнения - 7 часов						
17	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей	1	20.01	Освоение упражнений для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей.	Осваивают упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей. в медленном темпе.	Осваивают упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей. в быстром темпе.
18	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.	1	27.01	Освоение навыков гибкости коленных суставов.	Осваивают навыки гибкости коленных суставов. в медленном темпе.	Осваивают навыки гибкости коленных суставов. в быстром темпе.
19	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.	1	3.02	Освоение упражнений для улучшения гибкости позвоночника.	Осваивают упражнения для улучшения гибкости позвоночника выявляют и устраняют характерные ошибки с помощью учителя.	Осваивают упражнения для улучшения гибкости позвоночника выявляют и устраняют характерные ошибки без помощи учителя.
20	Стретчинг – комплекс	1	10.02	Освоение комплекса статических	Осваивают упражнения для	Осваивают упражнения для

	статических растяжек			растяжек.	улучшения растяжки, выявляют и устраняют характерные ошибки с помощью учителя.	улучшения растяжки, выявляют и устраняют характерные ошибки без помощи учителя.
21	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.
22	Назначение и направленность упражнений танцевально-ритмической гимнастики для оздоровления учащихся.	1	2.03	Устанавливаются 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.
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	16.03	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 - 6 часов						
24-25	Характер и особенности танцевальной музыки.	2	23.03 6.04	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.
26-27	Шаги с носка и каблука, повороты на шагах.	2	13.04 20.04	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-	Элементы	2	27.04	Разучивание элементов танца.	Выполняют в медленном темпе	Выполняют в быстром темпе

29	сценической выразительности в танце.		4.05	Выполнения движений под музыку.	элементов танцев, движения под музыку.	элементов танцев, движения под музыку.
30	Элементы вальсовой дорожки и поворотов вальса.	1	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.