

**Рабочая программа учебного предмета  
«Ритмика»  
для обучающихся с легкой умственной отсталостью**

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Данная программа коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса. Программа направлена на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально - ритмической деятельности.

У детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойной лирических мелодий, и плясок, и маршевой музыки). Детям свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных песен, что связано с общим нарушением эмоционально- волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям. У детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика. Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а заторможенным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее адекватный методом является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально- ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Целью:** данной программы является развитие двигательной активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе восприятия музыки.

### **Задачи:**

- формирование умения ориентироваться в пространстве;
- способствование выработке необходимых музыкально-двигательных навыков;
- развитие координационных способностей учащихся;
- приобщение к народной культуре разных народов, формирование умения находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.
- формирование навыков выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевыми сопровождением и пением у обучающихся с умственной отсталостью.
- развитие творческих способностей личности, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### **Общая характеристика кружка «Ритмика» для детей с умственной отсталостью.**

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- Совершенствование движений и сенсомоторного развития

- Коррекция отдельных сторон психической деятельности

(развитие восприятия, представлений, ощущений; двигательной памяти; внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений с времени);

- Развитие различных видов мышления (наглядно-образного мышления; словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

- Развитие речи (развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия).

**Личностные и предметные результаты.**

**Личностные результаты** – обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в результате освоения коррекционно-развивающей области «Ритмика»:

- включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
- проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
- готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение.

**Предметные результаты** – обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в результате освоения коррекционно-развивающей области «Ритмика»:

Минимальный уровень:

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу педагога;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с педагогом;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- слушать и правильно выполнять инструкцию педагога.

Достаточный уровень:

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу;
- выполнять задания и плясовые движения по показу и по словесной и инструкции педагога;
- организованно входить в зал и выходить из зала, приветствовать педагога.

## **2. Содержание учебного предмета, курса**

Объем программы по коррекционному кружку «Ритмика» с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) рассчитана на 5 лет. Во время занятий у обучающихся происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство обучающихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития личности.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**5 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Наименование раздела Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия	1
2	Разминка. Поклон	2
3	Постановка корпуса. Основные правила.	3
4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	3
5	Общеразвивающие упражнения	2
6	Ритмико-гимнастические упражнения	2
7	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	3
8	Разминка.	2
9	Движения по линии танца.	3
10	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	3
11	Комбинация «Слоник».	3
12	Индивидуальные задания.	3
13	Ритмико-гимнастические упражнения	2
14	Разминка.	2
15	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	5
16	Упражнения для улучшения гибкости	3
17	Комбинация «Ладшки».	3
18	Тренировочный танец «Стирка»	3
19	Ритмико-гимнастические упражнения	3
20	Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	5
21	Общеразвивающие упражнения.	3
22	Репетиция танца	3
23	Урок-смотр знаний	2
24	Заключительный урок	2

6 класс

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	2
2	Разминка.	3
3	Общеразвивающие упражнения	2
4	Ритмико-гимнастические упражнения	3
5	Танец «Полька».	6
6	Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	3
7	Разминка.	2
8	Движения по линии танца	3
9	Танец «Вару – Вару».	6
10	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка	4
11	Разминка.	3
12	Индивидуальные задания.	4
13	Ритмико-гимнастические упражнения	3
14	Общеразвивающие упражнения.	3
15	Танец «Диско».	6
16	Разминка.	2
17	Движения по линии танца	4
18	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	3
19	Урок-смотр знаний	3
20	Заключительный урок	3

## 7 класс

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	2
2	Разминка.	4
3	Общеразвивающие упражнения	4
4	Ритмико-гимнастические упражнения	4
5	Танец «Вару – Вару».	6
6	Разминка.	4
7	Упражнения на развитие координации движений.	4
8	Танец «Сударушка»	6
9	Разминка.	4
10	Общеразвивающие упражнения	4
11	Упражнения на развитие координации движений.	4
12	Танец «Самба»	6
13	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку)	4
14	Разминка.	2
15	Общеразвивающие упражнения	4
16	Индивидуальное творчество	4
17	Урок-смотр знаний	2

## 8 класс

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	2
2	Разминка.	4
3	Общеразвивающие упражнения.	4
4	Танец «Джайв».	8
5	Разминка.	4
6	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса	4
7	Индивидуальные задания.	4
8	Ритмико-гимнастические упражнения	2
9	Танец «Джайв»	4
10	Общеразвивающие упражнения.	2
11	Разминка.	4
12	Упражнения на развитие координации.	4
13	Танец «Фигурный вальс»	6
14	Разминка.	2
15	Упражнения на улучшение гибкости.	4
16	Танец «Фигурный вальс»	4
17	Урок-смотр знаний	3
18	Заключительный урок	3



**9 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Наименование раздела Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	2
2	Разминка.	4
3	Индивидуальные задания	2
3	Общеразвивающие упражнения	4
4	Танец «Джайв».	6
5	Разминка	4
6	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	4
7	Разминка	2
8	Танец «Джайв».	6
9	Общеразвивающие упражнения	4
10	Разминка	2
11	Упражнения на развитие координации движений.	2
12	Танец «Фигурный вальс»	6
13	Разминка	2
14	Упражнения на улучшение гибкости	4
15	Танец «Фигурный вальс»	6
16	Репетиция итогового выступления	2
17	Урок-смотр знаний	2
18	Заключительный урок	2