

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Железногорская средняя общеобразовательная школа № 5 им. А.Н. Радищева»

«РАССМОТРЕНО»  
на ШМО Протокол № 6  
от «31» 05.2023г.  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Л.М. Зайдулина

«СОГЛАСОВАНО»  
На методическом совете  
Протокол № 5  
«06» июня 2023 г.  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ С.А. Закирзянова

«УТВЕРЖДЕНО»  
директором МОУ  
\_\_\_\_\_ Т.А. Демьянова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**АДАптированная**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
коррекционно-развивающей области  
«РИТМИКА»  
для обучающихся 5 класса  
с ограниченными возможностями здоровья,  
обучающихся по программе (УО, вариант 2)  
Срок реализации: 2023 – 2025 учебный год

Рабочая программа по коррекционно-развивающей области «Ритмика» для учащихся 5 классов составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО с учетом программ, включенных в ее структуру, Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) основного общего образования, учебного плана, основываясь на авторскую программу по ритмике А.А. Айдарбековой под редакцией В.В. Воронковой.

Федеральный базисный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации в 5 классах отводит 68 часов для изучения коррекционно-развивающего курса «Ритмика», из расчета 2 часа в неделю. В настоящей программе, согласно учебному плану МОУ «Железногорская СОШ № 5 им. А.Н. Радищева» в 5 классе выделяется 34 часа в год (34 учебные недели), из расчета 1 час в неделю. Всего 34 часа (34 учебные недели).

## **I. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ «РИТМИКА»**

### **5 КЛАСС**

#### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Шаг на носках, в полуприседе, выпадами.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения**

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения с мячом, с флажками.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т.д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).

#### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Пальчиковые игры. Массаж пальцев.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочерёдно в разных вариациях.

Работа над певческим дыханием и развитием певческого голоса.

### **Игры под музыку**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

### **Танцевальные упражнения**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, лёгкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ «РИТМИКА»**

### ***Личностные результаты:***

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей.
- Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей.
- Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.
- Готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

### ***Регулятивные результаты:***

- Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.)
- Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.
- Следовать предложенному плану и работать в общем темпе.
- Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.
- Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами.
- Принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев.
- Принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев.

### ***Познавательные результаты:***

- Выделять некоторые существенные свойства хорошо знакомых предметов.
- Выделять некоторые общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов.
- Устанавливать видо-родовые отношения предметов.
- Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале.
- Пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями.
- Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.
- Работать с несложной по содержанию и структуре информацией.

**Коммуникативные результаты:**

- Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель-класс).
- Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.
- Обращаться за помощью и принимать помощь.
- Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.
- Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.
- Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

**Предметные результаты**

**5 КЛАСС**

Минимальный уровень:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- строиться (с помощью);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами (под контролем);
- определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения.

Достаточный уровень:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения.

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

Название темы	Количество часов
Упражнения на ориентировку в пространстве.	8
Ритмико-гимнастические упражнения.	8
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	6
Музыкальные игры.	6

Танцевальные упражнения.	6
Итого	17