

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ОМС Управление образованием ПГО**  
**МБОУ ПГО "СОШ № 16"**

Приложение  
к адаптированной основной образовательной  
программе основного общего образования  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)  
Приказ от 31.08.2023 г. №192-Д

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
Н.В. Калашникова

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор Ю.С. Трушкова  
Приказ от 31.08.2023 г. №192-Д

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**коррекционного курса**  
**«Ритмика»**  
для обучающихся 5,7 классов с  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями, вариант 1)  
(основное общее образование)

Полевской городской округ, Свердловская область, 2023 г.

Адаптированная рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» (коррекционно-развивающая область) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения курса, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

Содержание обучения представлено темами, которые предлагаются для обязательного изучения в 5,7 классах коррекционно-развивающего обучения для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) на уровне основного общего образования.

Планируемые результаты освоения курса включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающихся на уровне начального общего образования.

### **Пояснительная записка**

**Актуальность.** Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление

**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).

На занятиях применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные (беседа, рассказ);
- репродуктивные (работа с использованием видео);
- предметно-практические методы (тренировочные задания и т.д.);
- система специальных коррекционно-развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

Использование перечисленных приемов и средств обучения способствуют наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показу его практической значимости для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В процессе реализации данной программы происходит связь занятий «Ритмика» с такими предметами, как «Музыка», «Природоведение», «Физическая культура». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

### **Общая характеристика предмета**

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно занятия ритмикой наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На ритмике дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия ритмикой в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении мероприятий. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

### **Место курса в учебном плане**

Курс «Ритмика» является частью коррекционно-развивающей области (коррекционные занятия) учебного плана. Количество часов в неделю в 5, 7 классах по 1 часу, общее количество часов в год в каждом классе– 34 (34 учебные недели) .

### **Содержание курса**

#### **5 класс**

Содержанием работы на занятиях ритмикой является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

#### **Разделы:**

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

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

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

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

### **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 поясе. 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 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, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

### **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, малокоонтрастных 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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

### **Танцевальные упражнения**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

### **7 класс**

#### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

#### **2. Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, 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 вперёд, 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. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнения на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

#### **3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

#### **4. 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, малоконтрастных 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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

## **5. 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, малоконтрастных 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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

## **Планируемые результаты**

### **5 класс**

#### ***Личностные результаты:***

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

- 1) Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
- 2) Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам.
- 3) Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
- 4) Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
- 5) Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
- 6) Принимать участие в творческой жизни коллектива.

#### ***Предметные результаты:***

- 1) принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- 2) организованно строиться;
- 3) сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- 4) самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- 5) соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие движения в определенном ритме и темпе;
- 6) легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые упражнения;
- 7) ощущать смену частей музыкального произведения в двучастной форме с контрастными построениями.

#### ***Базовые учебные действия:***

##### **Личностные учебные действия:**

- 1) осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- 2) 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;

- 3) целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- 4) самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- 5) 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.

Коммуникативные учебные действия:

- 1) вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- 2) использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- 3) обращаться за помощью и принимать помощь;
- 4) слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- 5) сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- 6) договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- 1) адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- 2) принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- 3) активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- 4) соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- 1) выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- 2) устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- 3) делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- 4) пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- 5) читать; писать; выполнять арифметические действия;
- 6) наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- 7) работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

В программе по ритмике обозначены два уровня овладения предметными результатами:

**минимальный**

**и**

**достаточный.**

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по ритмике в 5 классе не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Минимальный уровень:

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.
- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

#### Достаточный уровень:

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
  - уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.
  - выполнять плясовые движения по показу учителя;
- организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
  - ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
  - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
  - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

При проведении занятий по ритмике оценивание не предполагается.

### **7 класс**

#### **Личностные результаты**

Включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

- вступать в контакт с педагогом;
- работать в коллективе (ученик-ученик);
- слушать и понимать инструкцию педагога;
- владеть начальными навыками адаптации;
- обращаться за помощью и принимать помощь педагога.

#### **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.

***Предполагается, что к концу обучения в седьмом классе учащиеся должны уметь:***

#### Минимальный уровень

- готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение;
  - ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
  - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; - выполнять игровые и плясовые движения;
  - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
  - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

#### Достаточный уровень

- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
- готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах,

не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;  
- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;  
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;  
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;  
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; - выполнять игровые и плясовые движения;  
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;  
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки; умение играть на простейших музыкальных инструментах.

Изучение предмета «Ритмика» в седьмом классе направлена на формирование следующих **базовых учебных действий**:

Личностные учебные действия:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия: Коммуникативные учебные

действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, при-чинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Методы диагностики и критерии результативности**

На протяжении всего обучения предмету «Ритмика» ведется безотметочное обучение. Основная цель сформировать и развить оценочную деятельность обучающихся с умственной отсталостью, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. Во время обучения целесообразно поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. На этом этапе обучения центральным результатом

является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность её осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определённой долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

**Диагностика** достижения **предметных результатов** по предмету «Ритмика» проводится в 3 этапа:

- 1 этап - сентябрь (первичная диагностика);
- 2 этап - декабрь (промежуточная диагностика);
- 3 этап - май (итоговая диагностика).

**Предметные результаты** оцениваются по следующим критериям: 0 баллов - не умеет, не научился;

1 балл - выполняет задания с помощью учителя;

2 балла - допускает ошибки, требуется частичная помощь учителя; 3 балла - выполняет действия самостоятельно.

Полученные данные заносятся в таблицу фиксации планируемых результатов обучения по предмету «Ритмика»

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	8	<a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a>
2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	7	<a href="https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8">https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8</a>
3.	Игры под музыку	7	<a href="https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8">https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8</a>
4.	Танцевальные упражнения.	12	
	Итого по программе	34	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	10	<a href="http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf">http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf</a>
2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	2	<a href="https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8">https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8</a>
3.	Игры под музыку	8	<a href="https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8">https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8</a>
4.	Танцевальные упражнения.	14	
	Итого по программе	34	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****5 КЛАСС**

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности
		Всего	
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>			
1	Что такое ритмика	1	
2	Построение в шахматном порядке	1	Изучение шахматного порядка
3	Перестроение из нескольких кругов, сужение и расширение их	1	Перестроение
4	Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели	1	Разучивать перестроение из концентрических кругов в звездочки и карусели
5	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол	1	Учиться намечать диагональные линии из угла в угол
6	Сохранение правильной дистанции во всех видах построения и использование лент, обручей, скакалок	1	Сохранение дистанции с использованием лент, обручей, скакалок
7	Упражнения с предметами: ленты, обручи, скакалки	1	Усложнение заданий при упражнениях с предметами
8	Упражнения с предметами: ленты, обручи, скакалки		Усложнение заданий при упражнениях с предметами
<b>Ритмико-гимнастические упражнения.</b>			
9	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки	1	Упражнения на выработку осанки. Круговые движения головы, наклоны, выбрасывание рук, плавные, резкие, медленные т.д.
10	Упражнения на координацию движений.	1	Общеразвивающие упражнения Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за головой, на поясе и т.д
11	Движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).	1	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

12	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на осанку	1	Всевозможные сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки Упражнение на расслабление мышц
13	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений	1	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»)
14	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением	1	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, с предметами
15	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенным ускорением	1	Упражнения с ускорением под музыку Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).
<b>Игры под музыку</b>			
16	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенным ускорением	1	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке
17	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенным ускорением	1	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке
18	Поочередные хлопки, над головой, на груди, перед собой, справа слева, на голени	1	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоcontrastных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
19	Упражнения на координацию движений	1	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.
20	Разучивание и придумывание новых вариантов игр	1	Составление несложных танцевальных композиций новых вариантов игр,

21	Составление несложных танцевальных композиций	1	Придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование
22	Инсценирование музыкальных сказок	1	Инсценирование сказок, музыкальных сказок. Игры с пением, речевым сопровождением
<b>Танцевальные упражнения.</b>			
23	Исполнение элементов плясок и танцев	1	Элементы плясок и танцев, с речевым сопровождением
24	Элементов плясок и танцев, разученных в классе.	1	Элементов плясок и танцев, разученных в классе.
25	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе.	1	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе.
26	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Разучивание народных танцев	1	Разучивание в классе, плясок и танцев
27	Упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивание народных танцев	1	Упражнения на различение элементов народных танцев.
28	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1	Три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.
29	Пружинящий бег. Упражнения на различение элементов народных танцев.	1	Упражнения на различение элементов народных танцев.
30	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев	1	Мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.
31	Разучивание народных танцев	1	Народные танцы
32	Разучивание народных танцев	1	Народные танцы
33	Разучивание народных танцев	1	Народные танцы
34	Разучивание народных танцев	1	Народные танцы
Общее количество часов по программе		34	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности
		Всего	

<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>			
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Занимает правильное исходное положение по словесной инструкции.
2	Перестроение при ходьбе в колонну, парами, тройками.	1	Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен.
3	Упражнения на координацию движений.	1	Занимает правильное исходное положение по словесной инструкции.
4	Упражнение на расслабление мышц. Релаксация «Звенящий ручей»	1	Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).
5	Ритмические упражнения с гимнастической палкой	1	Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).
6	Имитационные упражнения и игры построенные на подражательных образах. (зверей, птиц, человека).	1	Выполняет наклоны и повороты головы вправо, влево.
7	Шаг галопа вперед и в сторону.	1	Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).
8	Шаг польки.	1	Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).
9	Упражнения на выработку осанки.	1	Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).
10	Упражнения на координацию движений.	1	Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).
<b>Ритмико-гимнастические упражнения.</b>			
11	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями	1	Выставлять правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.
12	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном)	1	Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах.

<b>Игры под музыку</b>			
13	Игра на музыкальных инструментах.	1	Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах.
14	Игра на музыкальных инструментах.	1	Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах.
15	Подвижная, музыкально- ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	Передает притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке.
16	Музыкально- ритмические движения «Великаны и гномы»	1	Выполняет поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.
17	«Музыкальные змейки»	1	Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах.
18	«Пятнашки»	1	Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах.
19	Игра «Догадайся! Что это?»	1	Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах.
20	Подвижная музыкально- ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	1	Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах.
<b>Танцевальные упражнения.</b>			
21	Элементы танцевальных движений, их комбинирование.	1	Выполнять простые танцевальные движения.
22	Составление несложных танцевальных композиций.	1	Выполнять простые танцевальные движения.
23	Шаг вальса. Исполнение танца в паре.	1	Выполнять простые танцевальные движения.
24	Шаг вальса. Исполнения танца в паре.	1	Выполнять простые танцевальные движения.
25	Круговой галоп.	1	Выполнять простые танцевальные движения.
26	Подскоки с продвижением вперед ,назад , кружение.	1	Выполнять простые танцевальные движения.
27	Эстрадный танец.		Выполнять простые танцевальные движения.
28	Эстрадный танец.	1	Выполнять простые танцевальные движения.
29	Русский народный танец.	1	Выполнять простые танцевальные движения.
30	Русский народный танец.	1	Выполнять простые

			танцевальные движения.
31	Современный танец "Trackin". Приставные шаги по диагонали с круговыми вращениями кистей.	1	Выполнять простые танцевальные движения.
32	Современный танец "Trackin". Приставные шаги по диагонали с круговыми вращениями кистей.	1	Выполнять простые танцевальные движения.
33	«Давай танцуй»	1	Выполнять простые танцевальные движения.
34	«Давай танцуй»	1	Выполнять простые танцевальные движения.
Общее количество часов по программе		34	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067707

Владелец Трушкова Юлия Сергеевна

Действителен с 13.03.2023 по 12.03.2024