

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОКУЧАЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 27»

| | | |
|--|---|--|
| РАССМОТРЕНО На заседании ШМО Протокол от «22» августа 2024г. № 1 Руководитель ШМО  И.Г.Чеботок | СОГЛАСОВАНО Зам. директора  Е.А. Тамурка «23» августа 2024 г. | УТВЕРЖДАЮ Директор ГКОУ «ДОКУЧАЕВСКАЯ СШИ № 27»  Е.С. Беринская «23» августа 2024 г.  |
|--|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Ритмика»
(наименование предмета)
Начального общего образования
(уровни общего образования)
для 8 «А» класса
(класс)

Рабочую программу составила:
Учитель: Векленко Г.М.

2024-2025 учебный год

I. 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 24.11.2022 г. № 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

Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Программно-методические материалы могут быть использованы для образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Ритмика относится к коррекционно-развивающей области «Коррекционные занятия» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» в 8 «А» классе рассчитана на 33 часа (34 учебные недели) и составляет 1 час в неделю.

Федеральная адаптированная основная образовательная программа определяет цель и задачи коррекционных занятий.

Цель коррекционного курса «Ритмика»

Осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности. – использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

Задачи:

- способствовать коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности
- ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать последовательность выполнения задания;
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;
- развивать у учащихся речь, художественный вкус,
- укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

Физкультура. Формирование и совершенствование двигательных умений, воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Музыка и пение. Умение слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивать способность переживать содержание музыкального образа. Движения под музыку оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создает благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Межпредметные связи в учебном процессе обеспечивают лучшее понимание школьниками изучаемого материала.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

персональная идентичность

- осмысление роли обучающегося в образовательном учреждении;
- умение вступать в контакт и работать в коллективе, используя принятые ритуалы социального взаимодействия (учитель - ученик, ученик – ученик, ученики);
- активизация самостоятельности в выполнении заданий, поручений, договоренностей;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные:

Минимальный уровень:

Должны:

- выполнять несложные упражнения под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках ритмики и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- выполнять подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями;
- участвовать в музыкальных играх под руководством учителя;
- выполнять ритмические комбинации движений на уровне возможностей обучающихся;
- понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
- уметь начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень

Должны:

- выполнять ритмические комбинации на максимально высоком уровне;
- иметь представления о выразительных средствах музыки;
- уметь характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение; самостоятельно выполнять комплексы упражнений;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с
- малоконтрастными построениями;
- выполнять игровые и плясовые движения, передавая в них различные нюансы

музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;

– передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем;

– задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

Примерные планируемые результаты формирования БУД (базовых учебных действий):

Личностные учебные действия:

– осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

– 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 в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

– соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);

– выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

– выделять некоторые существенные, 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;

– читать; писать; выполнять арифметические действия;

– наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

–

III. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

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.

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 поясе. 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 поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С 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.

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.

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.

Содержание разделов

| № п/п | Название раздела | Кол-во часов | Контрольные работы |
|---------------|---|-----------------|-----------------------|
| 1. | Упражнения на ориентировку в пространстве | 6 | - |
| 2. | Ритмико-гимнастические упражнения | 12 | - |
| 3. | Упражнения с музыкальными инструментами | 4 | - |
| 4. | Игры под музыку | 3 | - |
| 5. | Танцевальные упражнения | 8 | - |
| Итого: | | 33 | - |

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема предмета | Количество часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
|--|---|------------------|--|---|---|
| | | | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Упражнения на ориентировку в пространстве 6 часов | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба с изменением направления и темпа движения | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Повторение правил поведения и техники безопасности на уроках во время проведения занятий. Передвижение по залу с изменением направления и скорости движения. Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя) | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон после объяснения и демонстрации всех действий, выполняют задание вместе с учителем; передвигаются по залу, с изменением направления и скорости движения. Передают несложный ритмический рисунок на музыкальном инструменте по образцу | Самостоятельно входят и строятся в танцевальном зале. Выполняют поклон, после объяснения и демонстрации всех действий, выполняют задание по словесной инструкции; передвижение по залу, с изменением направления и скорости движения. Передают несложный ритмический рисунок на музыкальном инструменте |
| 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре | | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение действия под ритмичное отстукивание. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Музыкально – ритмическая | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон комплекс ритмической гимнастики по инструкции учителя; перестроение в колонны по четыре по образцу. Принимают участие в музыкально-ритмической игре, выполняя инструкцию учителя, исполняют движения | Самостоятельно входят и строятся в танцевальном зале. Выполняют поклон; комплекс ритмической гимнастики; перестроение в колонны по четыре. Исполняют движения музыкально-ритмической игры |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| | | | игра (по выбору учителя) | | |
| 3 | Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение действий под ритмичное отстукивание. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя) | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон; комплекс ритмической гимнастики по инструкции учителя; перестроение в колонны по четыре по образцу. Перестраиваются из нескольких колонн в несколько кругов, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися. Передают в движении темп и ритм стиха | Самостоятельно входят и строятся в танцевальном зале. Выполняют поклон; комплекс ритмической гимнастики; перестроение в нескольких колонн в несколько кругов. Передают в движении темп и ритм стиха, выделяя голосом сильную долю |
| 4 | Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение перестроения из круга в звезду и карусель, с соблюдением дистанции, определение местоположения, направления движения при перестроении. Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя) | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон; упражнения на формирование правильной осанки по инструкции учителя. Перестраиваются из круга в карусель из центра круга, лучами по 2 человека, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Принимают участие в музыкально-ритмической игре по инструкции учителя | Самостоятельно входят и строятся в танцевальном зале. Выполняют поклон; упражнения на формирование правильной осанки. Перестраиваются из круга в карусель из центра круга, лучами по 2 человека. Выполняют ритм стиха музыкально-ритмической игры |
| 5 | Перестроение из общего круга в | 1 | Построение с соблюдением интервала. | Входят и строятся в танцевальном зале | Самостоятельно входят и строятся |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| | кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг | | Выполнение поклона. Комплекс ритмической гимнастики. Перестроение из общего круга в малые круги. Ритмические упражнения | под контролем учителя. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют перестроение из большого в малый круг и обратно по словесной инструкции учителя. Принимают участие в музыкально-ритмической игре, выполняя инструкцию учителя, исполняют движения | в танцевальном зале. Выполняют поклон, комплекс ритмической гимнастики. Выполняют перестроение из большого в малый круг и обратно. Исполняют движения музыкально-ритмической игры |
| 6 | Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Комплекс ритмической гимнастики. Действия под ритмичное отстукивание. Ходьба и бег между предметами с замедлением и ускорением | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Под руководством (в сопровождении) учителя выполняют действия с предметами двигаясь шагом и бегом | Самостоятельно входят и строятся в танцевальном зале. Выполняют поклон, комплекс ритмической гимнастики. Выполняют чередование ходьбы с бегом, по прямой, огибая предметы, сохраняя темп, дистанцию. Выполняют действия с предметами (собирают, передают, перекладывают) во время движения |
| Ритмико-гимнастические упражнения – 12 часов | | | | | |
| 7 | Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Комплекс ритмической | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| | стороны с движениями рук | | гимнастики. Выполнение поворотов туловища в сочетании с наклонами под ритмическое отстукивание. Упражнения на расслабление мышц рук | Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют повороты и наклоны по образцу. Выполняют упражнения на расслабление мышц рук по инструкции | Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют комплекс ритмической гимнастики и упражнения на расслабление мышц рук |
| 8 | Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение приседаний (глубокое и не глубокое) в медленном темпе, с сохранением правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц ног | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют приседания (в медленном темпе), с разведением колен в стороны. Выполняют упражнения на расслабление мышц ног по инструкции | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют приседания (в медленном темпе), с разведением колен в стороны, с сохранением правильной осанки. Выполняют упражнения на расслабление мышц ног |
| 9 | Сложные упражнения с предметами | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение комплекса музыкально-ритмических | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон; комплекс музыкально-ритмических упражнений с предметами (обруч, | Самостоятельно входят и строятся в танцевальном зале. Выполняют поклон; комплекс музыкально-ритмических упражнений с предметами |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| | | | упражнений с предметами. Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя) | мяч, скакалка, ленты), по образцу. Воспроизводят ритмический рисунок с помощью хлопков | (обруч, мяч, скакалка, ленты). Воспроизводят ритмический рисунок с помощью хлопков или музыкальных инструментов |
| 10 | Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Построение в шеренгу. Выполнение комплекса упражнений для рук в быстром и медленном темпе. Выполнение комплекса ритмических упражнений (по выбору учителя). Музыкально – ритмическая игра | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон; комплекс музыкально – ритмических упражнений с предметами (обруч, мяч, скакалка, ленты), по образцу. Передают несложный ритмический рисунок совместно с учителем | Входят и строятся в танцевальном зале. Выполняют поклон; комплекс ритмической гимнастики; комплекс музыкально – ритмических упражнений с предметами. Строятся в шеренгу. Передают ритмический рисунок |
| 11 | Поднимание на носках и полуприседание | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение чередующихся неглубоких приседаний и подниманий на носки в медленном темпе. Упражнения на расслабление мышц ног | Входят и строятся в танцевальном зале с соблюдением интервала под контролем учителя. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют чередующиеся, не глубокие приседания и поднимания на носки в медленном темпе, под руководством учителя, по образцу. Выполняют упражнения на | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют чередующиеся не глубокие приседания и поднимания на носки в медленном темпе. Выполняют упражнения на |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| | | | | расслабление мышц ног по инструкции | расслабление мышц ног |
| 12 | Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение приседания с одновременным выведением ноги вперед, в сторону. Упражнения на расслабление мышц ног. Поклон | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют приседания с одновременным выведением ноги вперед, в сторону по алгоритму. Выполняют упражнения на расслабление мышц ног, повторяя действия за учителем | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют приседания с одновременным выведением ноги вперед, в сторону. Выполняют упражнения на расслабление мышц ног |
| 13 | Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение комплекса упражнений для корпуса. Расслабляющие упражнения для рук. Музыкально-ритмическая игра (по выбору учителя). | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон; комплекс упражнений для корпуса по инструкции; упражнения для расслабления по образцу; комплекс музыкально-ритмических упражнений по инструкции. Принимают участие в музыкально-ритмической игре по инструкции, содержанию музыкально-ритмической игры | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон. Выполняют комплекс упражнений для корпуса; упражнения для расслабления, повторяя действия учителя. Выполняют комплекс музыкально-ритмических упражнений самостоятельно. Маршируют, выполняя движения соответственно содержания |
| 14 | Всевозможные сочетания | 1 | Построение с соблюдением | Входят и строятся в танцевальном зале | Самостоятельно входят и строятся |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| | движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба | | интервала. Выполнение поклона. Выполнение комплекса ритмических упражнений для укрепления мышц ног. Упражнения на координацию движений | под контролем учителя. Выполняют поклон; комплекс упражнений для укрепления мышц ног по образцу; упражнения на координацию по инструкции учителя | в танцевальном зале, выполняют поклон. Выполняют комплекс ритмической гимнастики. для укрепления мышц ног; упражнения на координацию |
| 15 | Упражнения на выработку осанки. Выполнение простых движений с предметами (гимнастической палкой) во время ходьбы | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона Формирование умения и навыка правильно выполнять упражнения на выработку осанки. Выполнение движений по кругу в медленном темпе на носках, с гимнастической палкой, заведенной за голову Выполнение ритмико-гимнастического упражнения | Под руководством учителя выполняют вход, построение в танцевальном зале. Выполняют поклон по образцу и инструкции учителя. Знакомятся с упражнениями на выработку осанки под контролем учителя. Двигаются по кругу, повторяя действия за учителем. Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу | Самостоятельно входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон. Выполняют упражнения на выработку правильной осанки по образцу. Выполняют движения по кругу в медленном темпе на носках, с гимнастической палкой, заведенной за голову по словесной инструкции учителя и образцу. Правильно и быстро реагируют на сигнал учителя при выполнении ритмико-гимнастического упражнения. Выполняют ритмико-гимнастическое упражнения по образцу |
| 16 | Наклоны, повороты и круговые движения головы. | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| | Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой | | Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение наклонов, поворотов и круговых движений головы в сопровождении ритмического отстукивания (хлопками, притопами) | соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики под руководством учителя. Выполняют движения головой, повторяя действия за учителем | с соблюдением интервала. Выполняют поклон, комплекс ритмической гимнастики. Выполняют наклоны, повороты и круговые движения головы в сопровождении ритмического отстукивания (хлопками, притопами) |
| 17 | Выполнение упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Движение по кругу с ускорением и замедлением. Игра «Ритмическая карусель». Выполнение комплекса ритмических упражнений (по выбору учителя) | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон; комплекс ритмической гимнастики по образцу; двигаются по кругу с ускорением; играют в игру по инструкции учителя. | Входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон. Выполняют комплекс ритмической гимнастики; двигаются по кругу с ускорением; соблюдают правила игры, соблюдая ритмы. |
| 18 | Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Комплекс ритмических упражнений на координацию. Музыкально-ритмическая игра (по выбору учителя) | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон; комплекс ритмической гимнастики на координацию по образцу; Воспроизводят ритмический рисунок с помощью хлопков | Входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон. Выполняют комплекс ритмических упражнений на координацию; воспроизводят ритмический рисунок с помощью хлопков или музыкальных инструментов |
| Упражнения с музыкальными инструментами – 4 часа | | | | | |
| 19 | Отстукивание ритмических рисунков | 1 | Построение с соблюдением интервала. | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем | Входят, строятся в танцевальном зале |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| | кастаньетами | | Выполнение поклона. Построение в шеренгу. Упражнения на развитие чувства ритма. Отработка игры на кастаньетах под музыкальное сопровождение | учителя. Выполняют поклон. По инструкции строятся в шеренгу. Выполняют по образцу упражнения на развитие чувства ритма. Играют простые мелодии на кастаньетах под музыкальное сопровождение совместно с учителем | и выполняют поклон. Самостоятельно строятся в шеренгу. Выполняют упражнения на развитие чувства ритма. Играют на кастаньетах под музыкальное сопровождение |
| 20 | Инсценировка детской песенку, играя на музыкальных инструментах | | Построение в колонну. Выполнение поклона. Упражнений на развитие гибкости кистей рук. Прослушивание мелодии детской песенки. Работа над определением характера, темпа, музыкальных акцентов мелодии Подыгрывание на барабане, металлофоне ритмического рисунка простой мелодии | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон; упражнения на развитие гибкости кистей рук по образцу, повторяя действия за учителем. Слушают мелодию. Определяют характер, темп, музыкальные акценты мелодии с помощью учителя. Подыгрывают на барабане, металлофоне, следуя ритмическому рисунку мелодии совместно с учителем | Входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон. Самостоятельно выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук. Слушают мелодию. Определяют характер, темп, музыкальные акценты мелодии по опорным словам. Подыгрывают на бубне, опираясь на ритмический рисунок мелодии, делая акценты |
| 21 | Упражнения для кистей рук с бубенцами. Базовые упражнения | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Поклон. Выполнение упражнений на развитие гибкости кистей рук. Знакомство со способами | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики с помощью | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон; комплекс ритмической гимнастики; выполняют упражнения на |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | | | <p>звукоизвлечения с помощью бубенцов. Игра под музыкальное сопровождение ровными длительностями: целыми, половинными, четвертями.</p> | <p>(протопывания) небольшими фрагментами совместно с учителем. Выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук по образцу. Знакомятся со способами звукоизвлечения с помощью бубенцов. Выполняют движения руками (встряхивание, болтание) по образцу, повторяя действия учителя. Игра под музыкальное сопровождение ровными длительностями: целыми, половинными</p> | <p>развитие гибкости кистей рук. Выполняют звукоизвлечения с помощью бубенцов; движения руками для извлечения звука из бубенца (болтание встряхивание). Игра под музыкальное сопровождение ровными длительностями: целыми, половинными, четвертями.</p> |
| 22 | Отстукивание ритмических рисунков на бубне | 1 | <p>Построение в колонну. Выполнение поклона. Упражнений на развитие гибкости кистей рук. Закрепление способов звукоизвлечения из бубна (удары по мембране, тремоло (долгое встряхивание). Игра на музыкальном инструменте.</p> | <p>Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя. Извлекают звуки с помощью бубна. Играют на музыкальном инструменте с помощью учителя. Слушают мелодию, отстукивают равные</p> | <p>Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя. Знают способы звукоизвлечения с помощью бубна. Играют на музыкальном инструменте. Слушают мелодию,</p> |

| | | | | доли по инструкции учителя | отстукивают равные доли |
|----------------------------------|--|---|---|--|--|
| Игры под музыку – 6 часов | | | | | |
| 23 | Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Игра «Карусели» | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Повторение знакомых движений под музыкальное сопровождение. Игра «Карусели»: <ul style="list-style-type: none"> - передача в движении ритма и темпа стиха, выделяя голосом сильную долю; - передача несложного ритмического рисунка; - перемещение и перестроение в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон. Исполняют простые движения под музыкальное сопровождение. Участвуют в игре «Карусели»: <ul style="list-style-type: none"> - передают несложный ритмический рисунок - перемещаются и перестраиваются в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки по образцу | Самостоятельно выполняют вхождения и построение в танцевальном зале. Выполняют поклон. Исполняют движения под музыкальное сопровождение. Участвуют в игре «Карусели»: <ul style="list-style-type: none"> - передают в движении ритм и темп стиха, выделяя голосом сильную долю - передают несложный ритмический рисунок - перемещаются и перестраиваются в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки |
| 24 | Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Повторение знакомых движений под музыкальное сопровождение. Игра «Кто же, кто же к нам пришёл?»: <ul style="list-style-type: none"> - передача несложного ритмического рисунка - передача в движении ритма и темпа стиха, | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон. Исполняют простые движения под музыкальное сопровождение. Участвуют в игре «Кто же к нам пришёл?»: <ul style="list-style-type: none"> - передают несложный ритмический рисунок - перемещаются и перестраиваются в пространстве в соответствии с | Самостоятельно выполняют вхождения и построение в танцевальном зале. Выполняют поклон. Исполняют движения под музыкальное сопровождение. Исполняют знакомые движений под музыкальное сопровождение. Участвуют в игре «Кто же к нам пришёл?»: |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|
| | | | <p>выделяя голосом сильную долю;</p> <p>- передача через движение особенностей характера музыки;</p> <p>- перемещение и перестроение в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки</p> | <p>темпом и ритмом музыки по инструкции учителя</p> | <p>- передают в движении ритм и темп стиха, выделяя голосом сильную долю;</p> <p>- передают несложный ритмический рисунок;</p> <p>- передают через движение особенностей характера музыки;</p> <p>- перемещаются и перестраиваются в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки</p> |
| 25 | <p>Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта</p> | 1 | <p>Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Повторение знакомых движений под музыкальное сопровождение. Игра «Один, два, три, четыре, пять»</p> | <p>Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон. Исполняют простые знакомые движения под музыкальное сопровождение. Передают несложный ритмический рисунок по алгоритму</p> | <p>Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон. Исполняют знакомые движения под музыкальное сопровождение. Самостоятельно передают несложный ритмический рисунок</p> |
| 26 | <p>Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений</p> | | <p>Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Повторение знакомых движений под музыкальное сопровождение. Игра «Танцевальная композиция»:</p> <p>- прослушивание композиции</p> | <p>Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.</p> | <p>Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале. Выполняют поклон. Выполняют знакомые движения под музыкальное сопровождение. Игрывают в игру «Танцевальная композиция»:</p> |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | | | (вальс, полька, марш); - выполнение танцевальных движений к мелодии; - демонстрация танца с учетом ритма и темпа | Выполняют знакомые движения под музыкальное сопровождение по образцу. Играют в игру «Танцевальная композиция»: - прослушивают композиции (вальс, полька, марш); - выполняют танцевальные движения к мелодии с помощью образца | - прослушивают композиции (вальс, полька, марш); - придумывают и выполняют танцевальные движения к мелодии; - демонстрируют танец учетом ритма и темпа |
| 27 | Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке Игра «Танцуй как я, танцуй лучше» | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Упражнение на комбинирование разных элементов танцевальных движений. Игра «Танцуй как я, танцуй лучше»: - выполнение придуманных танцевальных движений одним из участников игры внутри круга; - приглашение им к участию в танце следующего участника (при продолжении танца этим участником) и т.д., пока все участники не окажутся танцующими. | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон; упражнение на комбинирование разных элементов танцевальных движений по образцу, повторяя действия учителя. Принимают участие в игре «Танцуй как я, танцуй лучше» | Входят, строятся в танцевальном зале и выполняют поклон. Самостоятельно выполняют упражнение на комбинирование разных элементов танцевальных движений по инструкции педагога. Выполняют танцевальные движения игры |
| 28 | Самостоятельное ускорение и замедление темпа | 1 | Построение с соблюдением интервала. | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя | Самостоятельно выполняют вход и построение в |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| | разнообразных движений | | Выполнение поклона. Повторение знакомых движений под музыкальное сопровождение. Ходьба с ускорением и замедлением темпа» - музыка Н. Александрова «Пьеса». - передача в движении ритма и темпа; - передача ритмического рисунка; - перемещение и перестроение в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки | соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя. Двигаются в соответствии ритмом и темпом музыки. Выполняют несложный ритмический рисунок | танцевальном зале. Выполняют поклон. Двигаются в соответствии ритмом и темпом музыки. Выполняют ритмический рисунок. Перемещаются и перестраиваются в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки |
| Танцевальные упражнения – 6 часов | | | | | |
| 29 | Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев | | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение элементов плясок и танцев (подскоки, шажки) под ритмическое отстукивание. Упражнения на расслабление ног | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон; элементы народных плясок после показа учителем и по образцу; упражнение на расслабление ног | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале. Выполняют поклон. Исполняют элементы танца по словесной инструкции. Выполняют упражнение на расслабление ног |
| 30 | Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Повторение движения «шаг на полупальцах». Выполнение движений в подвижном или | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон; движения в подвижном или спокойном темпе с предметами; |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|
| | | | спокойном темпе с предметами. Упражнения на координацию движений | упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя. Выполняют танцевальные движения по образцу; движения в подвижном или спокойном темпе с предметами по инструкции. Выполняют упражнения на координацию движений с опорой на образец | танцевальные движения. Исполняют танцевальные движения по памяти. Выполнение упражнения на координацию движений |
| 31 | Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Отработка танцевальных движений. Бег с ускорением и замедлением темпа. Упражнения на расслабление мышц ног | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; танцевальные движения по образцу; бег с ускорением и замедлением темпа по образцу, повторяя действия учителя. Выполняют упражнения на расслабление мышц ног, повторяя действия за учителем | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон; исполняют танцевальные движения по памяти. Выполняют бег с ускорением и замедлением темпа. Выполняют упражнения на расслабление мышц ног |
| 32 | Сильные подскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение поскоков и галопа в круге. Отработка танцевальных движений. | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала. Выполняют поклон. Выполняют подскоки и галоп в круге. |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|
| | полуприседание с выставлением ноги на пятку | | Упражнения на расслабление мышц ног | танцевальные движения по образцу; бег с ускорением и замедлением темпа по образцу, повторяя действия учителя. Выполняют подскоки и галоп в круге по образцу. Выполняют упражнения на расслабление мышц ног по инструкции | Исполняют танцевальные движения по памяти. Выполняют упражнения на расслабление мышц ног |
| 33 | Шаг кадрили. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание и для развития осанки | | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона. Выполнение простых и скользящих шагов, пружинящего бега с ускорением и замедлением темпа, под ритмическое отстукивание. Упражнения на расслабление ног, восстановление дыхания и развитие осанки | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя. Выполняют поклон; шажки и бег по инструкции и неоднократного показа учителем. Выполняют упражнение на расслабление ног, восстановление дыхания и развитие осанки, повторяя действия за учителем | Самостоятельно выполняют вхождения и построение в танцевальном зале. Выполняют поклон. Исполняют элементы танца по словесной инструкции. Выполняют упражнение на расслабление ног, восстановление дыхания и развитие осанки |
| | Всего | | | | 33 |

V. Критерии оценки предметных результатов

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе

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.

Критерии оценки предметных результатов Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет)
- задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично)
- задание выполнено свыше 65

VI. Материально-технического и учебно-методического обеспечения

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.

2. Рабочие программы 1-5 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012г.

3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.

4. Воронкова В.В. «Программы 1-9 классов», Просвящение 2004г.

5. Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры»: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.

6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 23 (двадцать три) листов)
Должность директор
ГКО «ДОКУМЕНТАЛЬНАЯ СШИ № 27»
Подпись А.И. К. Дубрянская
И.П.

