

## **Музыкально-ритмические занятия (34 часов в год; 1 час в неделю)**

### **Пояснительная записка**

**Статус документа:** Адаптированная образовательная рабочая программа по предмету «Музыкально-ритмические занятия» составлена для учащихся с умственной отсталостью 8 «б» класса на основе Программы обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (автор Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова) Спб.: ЦДК проф.Л.Б. Баряевой.- 2001. И в соответствии с Приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для учащихся, воспитанников с отклонениями в развитии». Программа построена с учетом принципов системности, научности, доступности и составлена с учетом индивидуальных и психофизических особенностей развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, уровня их прежних знаний и умений.

#### **Структура документа**

Рабочая программа включает разделы: пояснительная записка, планируемые личностные результаты, планируемые предметные результаты, планируемые базовые учебные действия, краткий учебный курс, календарно-тематическое планирование учебного курса, формы текущего контроля и промежуточной аттестации, контрольно-измерительные материалы, система оценки предметных результатов, сформированности базовых учебных действий, учебно-методический комплекс.

**Общая характеристика предмета:** Предмет «Музыкально-ритмические занятия» развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения. Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание музыкально-ритмических занятий создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала. А также закладывает основы нравственного поведения, направлен на социализацию личности обучающихся, на коррекцию и развитие моторных умений обучающихся, на формирование эмоционального отношения к творческой деятельности и нравственных позиций поведения.

**Межпредметные связи:** во многих темах можно встретить взаимосвязь с физкультурой, с пением.

**Цель:** укреплять физическое и психическое здоровье детей, научить правильно, красиво двигаться и танцевать, воспитать эстетическое чувство вкуса.

#### **Задачи:**

- Развивать и сохранять здоровье учащихся;
- Развивать выносливость, координированность, танцевальность, чувства ритма и память;
- Развивать эстетический вкус, культуру поведения;
- Развитие танцевальных способностей;
- Воспитание организованности и гармоничности развития личности.
- Расширить объем знаний о различных видах двигательной активности, различных средствах музыкального языка, освоение техники движений в соответствии с характером музыки.

### **Личностные результаты**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

- 6) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 7) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Предметные результаты

1. Уметь эмоционально откликаться на предмет.
2. Уметь выполнять основные подражательные движения.
3. Уметь выполнять основные движения: хлопки, выстукивание, притопы.
4. Уметь слышать и воспроизводить ритмическую основу мелодии.
5. Знать правую и левую часть тела и пространства.
6. Уметь ориентироваться в зале.
7. Знать строение своего тела.
8. Уметь управлять своим телом.
9. Знать музыкальную терминологию — песня, танец, марш.
10. Уметь выполнять сложные танцевальные элементы — ведение в паре.
11. Уметь выполнять основные танцевальные движения — шаг: мягкий, на полупальцах, приставной, галоп.
12. Знать сильную долю в такте, отмечая ее ударным движением.
13. Уметь свободно владеть мячом.

### Базовые учебные действия

Группы БУД	Перечень учебных действий
Личностные учебные действия	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений; 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 обществе.
Коммуникативные учебные действия	Вступать в контакт и работать в коллективе; 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.
Регулятивные учебные действия	Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения; 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.
Познавательные учебные действия	Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).

### Краткое содержание курса

№п/п	Раздел	Количество часов	Содержание краткого учебного курса
1.	Понятие «Ритмика».	8 часов	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивание, притопы). Научить ритмично исполнять различные мелодии. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Развить музыкальный слух. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. Обучить основным танцевальным точкам в зале
2.	Танцевальные элементы.	8 часов	Понятие о рабочей и опорной ноге. Показать высоту шага и научить равномерно распределить тяжесть корпуса на рабочую ногу. Понятие «шаг» 45, 90, 180 градусов. Ритмика. Ознакомить с особенностями человеческого организма. Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».Постановка корпуса. Движение плечами, бедрами, руками, животом. Простейшие танцевальные элементы: танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. Рассмотреть и разучить простейшие танцевальные движения. Разучивание позиций рук и ног. Выучить основные позиции рук и ног.
3.	Развитие координации, пластики.	10 часов	Выучить основные позиции рук и ног. Наклоны и повороты с хореографической точки зрения. Наклоны корпуса в разных направлениях. Ритмические упражнения в различных комбинациях. «Снегопад», «Метель».Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы. Марш. Понятие о марше, ритмический счет. Научить маршировать, отличать марш от других танцев, простукивание на счет 1, 2, 3, 4.Три «кита» в музыке. Песня и танец. Понять из чего состоит танец. Самые известные танцы. Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной шаг, с притопом. Танцевальный бег (ходьба на полупальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия. Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве. Приставные шаги. Синхронность.
4.	Игровые двигательные упражнения.	8 часов	Аэробика. Увлечь детей занятиями аэробики. Простейшие фигуры в танцах. Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре. Разучивание фигуры в танцах. Гимнастика parter. Познакомить с партерной гимнастикой. Развитие пластики. Уметь выполнять основные подражательные движения. Игровые двигательные упражнения с предметом. Развитие эмоциональной сферы через игровые упражнения с предметом. Развитие двигательной активности.

№ п/п	Раздел, тема	Вид урока	Кол-во часов	Дата	Виды учебной деятельности	Предметные результаты	БУД	Средства обучения
<b>I четверть (8 часов)</b>								
1.	Понятие «Ритмика», «Танец».	Ознакомление с новым материалом	1		Слушать музыку, двигаться под музыку.	Уметь эмоционально откликаться на предмет. Уметь выполнять основные подражательные движения.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;  Вступать в контакт и работать в коллективе; Использовать принятые ритуалы социального поведения;  Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;  Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;	Магнитофон, CD.
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Ознакомление с новым материалом	1		Танцевать по правилам.	Уметь выполнять основные подражательные движения.		Магнитофон, CD.
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки).	Ознакомление с новым материалом	1		Прохлопывать ритмично различные мелодии.	Уметь выполнять основные движения: хлопки, выстукивание, притопы.		Магнитофон, CD.
4.	Первый подход к ритмическому исполнению (выстукивание).	Ознакомление с новым материалом	1		Выстукивать ритмично различные мелодии.	Уметь выполнять основные движения: хлопки, выстукивание, притопы.		Магнитофон, CD.
5.	Первый подход к ритмическому исполнению (притопы).	Ознакомление с новым материалом	1		Выполнять притопы под музыку.	Уметь выполнять основные движения: хлопки, выстукивание, притопы.		Магнитофон, CD.
6.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Ознакомление с новым материалом	1		Слушать музыку.	Уметь слышать и воспроизводить ритмическую основу мелодии.		Магнитофон, CD.

7.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.	Ознакомление с новым материалом	1		Показать правую, левую руки.	Знать правую и левую часть тела и пространства.		Магнитофон, CD.
8.	Повороты и наклоны корпуса.	Ознакомление с новым материалом	1		Показать правую, левую руки.	Знать правую и левую часть тела и пространства.		Магнитофон, CD.
<b>II четверть (8 часов)</b>								
9.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Ознакомление с новым материалом	1		Танцевать под музыку.	Уметь ориентироваться в зале. Уметь выполнять основные танцевальные движения.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений;	Магнитофон, CD.
10.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	Ознакомление с новым материалом	1		Высоко шагать.	Знать строение своего тела. Уметь управлять своим телом.	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;	Магнитофон, CD.
11.	Понятие «шаг» 45, 90, 180 градусов.	Ознакомление с новым материалом	1		Двигаться под музыку.	Знать строение своего тела. Уметь управлять своим телом.	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).	Магнитофон, CD.
12.	Ритмика.	Ознакомление с новым материалом	1		Выполнять упражнения.	Знать строение своего тела. Уметь управлять своим телом.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений;	Магнитофон, CD.
13.	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	Ознакомление с новым материалом	1		Танцевать.	Уметь выполнять основные танцевальные движения.	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и	Магнитофон, CD.
14.	Постановка корпуса.	Ознакомление	1		Танцевать с прямой	Уметь выполнять основные		Магнитофон,

15.	Движение плечами, бедрами, руками, животом.  Простейшие танцевальные элементы: танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	е с новым материалом  Ознакомление с новым материалом	1		спиной.  Танцевать движения.	подражательные движения.  Уметь выполнять основные танцевальные движения.	учителем;  Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;	CD.  Магнитофон, CD.
16.	Разучивание позиций рук и ног.	Ознакомление с новым материалом	1		Танцевать позиции рук и ног.	Уметь выполнять основные подражательные движения.	Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).	Магнитофон, CD.
<b>III четверть (10 часов)</b>								
17.	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	Ознакомление с новым материалом	1		Наклонять корпус в разных направлениях.	Знать строение своего тела. Уметь управлять своим телом.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений; Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;	Магнитофон, CD.
18.	Гимнастические элементы.	Ознакомление с новым материалом	1		Выполнять гимнастические элементы.	Уметь выполнять основные подражательные движения.		Магнитофон, CD, ленты, обручи.
19.	Ритмические упражнения в различных комбинациях. «Снегопад», «Метель».	Ознакомление с новым материалом	1		Танцевать под музыку.	Уметь выполнять основные танцевальные движения.	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).	Магнитофон, CD.
20.	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Ознакомление с новым материалом	1		Выполнять упражнения на дыхание.	Уметь выполнять основные подражательные движения.		Магнитофон, CD.
21.	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	Ознакомление с новым материалом	1		Маршировать.	Уметь выполнять основные танцевальные движения — марш. Знать сильную долю		Магнитофон, CD, видео, музыкальный

22.	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	Ознакомлени е с новым материалом	1		Смотреть разные танцы.	в такте, отмечая ее ударным движением. Знать музыкальную терминологию.	Готовность к безопасному и бережному поведению в обществе;	инструмент — барабан. Магнитофон, CD, видео.
23.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной шаг, с притопом.	Ознакомлени е с новым материалом	1		Танцевать основные шаги.	Уметь выполнять основные танцевальные движения — приставной шаг, притопы.	Обращаться за помощью и принимать помощь;	Магнитофон, CD.
24.	Танцевальный бег (ходьба на полупальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	Ознакомлени е с новым материалом	1		Двигаться на полупальцах.	Уметь выполнять основные танцевальные движения — бег, ходьба на полупальцах.	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;	Магнитофон, CD.
25.	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Ознакомлени е с новым материалом	1		Тройной шаг.	Уметь выполнять основные танцевальные движения — тройной шаг.	Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).	Магнитофон, CD.
26.	Приставные шаги. Синхронность.	Ознакомлени е с новым материалом	1		Приставные шаги.	Уметь выполнять основные танцевальные движения — приставной шаг.		Магнитофон, CD.
<b>IV четверть (8 часов)</b>								
27.	Аэробика	Ознакомлени е с новым материалом	2		Выполнять упражнения по аэробике.	Уметь выполнять основные подражательные движения.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений;	Магнитофон, CD.
28.	Простейшие фигуры в танцах.	Ознакомлени е с новым материалом	1		Танцевать в паре.	Уметь выполнять основные подражательные движения.	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;	Магнитофон, CD.
29.	Разучивание фигуры в танцах.	Ознакомлени е с новым материалом	1		Танцевать в паре.	Уметь выполнять основные подражательные движения.	Принимать цели и	Магнитофон, CD.

30.	Гимнастика parter.	Ознакомление с новым материалом	2		Выполнять упражнения.	Уметь выполнять основные подражательные движения.	произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;	Магнитофон, CD, коврики.
31.	Игровые двигательные упражнения с предметом.	Ознакомление с новым материалом	2		Двигаться под музыку.	Уметь выполнять основные подражательные движения. Уметь свободно владеть мячом.	Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).	Магнитофон, CD, мяч.

### Формы контроля

№ п/п	Дата	Практическая работа	Дата	Обобщающие практические работы
1 четверть				
1		Ритмическое исполнение.		Выполнение основных танцевальных построений.
2 четверть				
2		Выполнение танцевальных элементов.		Постановка корпуса.
3 четверть				
3		Три «кита» в музыке.		Выполнение сложных танцевальных элементов.
4 четверть				
4		Исполнение танца в парах.		Выполнение двигательных упражнений с предметом

### Контрольно-измерительные материалы



<p align="center"><b>Практическая работа</b></p> <p align="center"><b>I четверть</b></p> <p align="center">Ритмическое исполнение. Исполнить любой музыкально-ритмический рисунок прохлопывая в ладоши.</p>	<p align="center"><b>Обобщающие практические работы</b></p> <p align="center"><b>I четверть</b></p> <p align="center">Выполнение основных танцевальных построений. Показать основные танцевальные движения.</p>
<p align="center"><b>II четверть</b></p> <p align="center">Выполнение танцевальных элементов. Показать основные танцевальные движения.</p> <p align="center"><b>III четверть</b></p> <p align="center">Три «кита» в музыке. Объяснить и показать на наглядном примере, о трех китах музыки.</p>	<p align="center"><b>II четверть</b></p> <p align="center">Постановка корпуса. Показать упражнения для постановки корпуса.</p> <p align="center"><b>III четверть</b></p> <p align="center">Выполнение сложных танцевальных элементов. Показать основные сложные элементы танца — движение в паре, перестроение.</p>
<p align="center"><b>IV четверть</b></p> <p align="center">Исполнение танца в парах. Исполнить сложные танцевальные элементы танца в парах. Движение лодочка, ручеек.</p>	<p align="center"><b>IV четверть</b></p> <p align="center">Выполнение двигательных упражнений с предметом. Показать умение двигаться с предметами, выполняя основные танцевальные движения.</p>

**Оценка предметных результатов по итогам выполнения практических действий по \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_ класс 201\_\_-201\_\_ уч. год

- 1- «выполняет действие самостоятельно»;
- 2- «выполняет действие по инструкции (вербальной или невербальной)»;
- 3- «выполняет действие по образцу»;
- 4- «выполняет действие с частичной физической помощью»;
- 5- «выполняет действие со значительной физической помощью»;
- 6- «действие не выполняет»;
- 7- «узнает объект»;

8- «не всегда узнает объект»;

9- «не узнает объект»

№ п/п	Имя, фамилия ученика	I полугодие	II полугодие	год
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

**Оценка сформированности БУД**

\_\_\_\_\_ класс 201\_\_\_\_-201\_\_\_\_ уч.год

Не сформировано - н/сф

Частично сформировано - ч/сф

Сформировано- сф

Неактуально - н/а

№ п/п	Имя, фамилия ученика	Готовность к нахождению и обучению в среде сверстников						Сформированность учебного поведения											
		эмоциональное взаимодействие с группой учащихся			коммуникативное взаимодействие с группой учащихся			направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание)			умение выполнять инструкции педагога			использование по назначению учебных материалов			умение выполнять действия по образцу и по подражанию		
		начало года	середине года	конец года	начало года	середине года	конец года	начало года	середине года	конец года	начало года	середине года	конец года	начало года	середине года	конец года	начало года	середине года	конец года
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			

Оценка сформированности БУД

\_\_\_\_\_ класс 201\_\_\_\_-201\_\_\_\_ уч.год

Не сформировано - н/сф  
 Частично сформировано - ч/сф  
 Сформировано- сф

Неактуально - н/а

№ п/п	Имя, фамилия ученика	Умение выполнять задание									Умение самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действий		
		в течение определенного периода времени			от начала до конца			с заданными качественными параметрами					
		начало года	середин а года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													

**Учебно-методический комплекс**

1. Программы обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (автор Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова) Спб.: ЦДК проф.Л.Б. Баряевой.- 2001г.

**Дополнительная литература.**

1. Программа для общеобразовательных учреждений «Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы» под редакцией Е.И. Мошковой. Москва, «Просвещение» -1997г.
2. «Музыка с мамой» - музыкальная программа раннего развития Железновых.