

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.Съезжее  
муниципального района Богатовский Самарской области

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказ № 85/2 от «30» августа 2024 г.

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с.Съезжее

\_\_\_\_\_ (Шишканова М.Г.)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

«Ритмика»,  
(полное наименование)

коррекционно-развивающее  
(направление)

6 класс  
(классы)

основное общее образование

для обучающегося с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

2024-2025 учебный год  
(срок реализации)

**СОСТАВИТЕЛЬ (РАЗРАБОТЧИК):**

Должность: учитель музыки

Ф.И.О. Маркелова Ирина Юрьевна

**«ПРОВЕРЕНО»**

Заместитель директора по УВР:

\_\_\_\_\_ Артюкова О.В.

Дата: «30» августа 2024 г.

**«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»**

**Рекомендуется к утверждению**

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Председатель ШМО:

\_\_\_\_\_ Маркелова И.Ю.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности  
курса «Ритмика» коррекционно-развивающей области**

В результате реализации программы внеурочной деятельности курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» обеспечивается достижение обучающимися с интеллектуальными нарушениями:

**Предметных результатов:**

**Минимальный уровень:**

- представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение не сложных упражнений под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;
- усвоить простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
- определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

**Достаточный уровень:**

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение;
- согласовывать музыку и движение;

- самостоятельное выполнение комплексов упражнений;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя (бег, ходьба, прыжки и др.);
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях 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.

**Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;

- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

### Содержание учебного предмета

№ п/п	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса
1	<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>	Самостоятельно занимать правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполнять перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентироваться в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаться по залу в разных направлениях.
2	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	<p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки.</p> <p><i>Упражнения на координацию движений</i></p> <p>Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими</p>

		<p>одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Упражнения под музыку. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.</p> <p><i>Упражнения на расслабление мышц</i></p> <p>Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).</p>
3	<b>Координация движений, регулируемых музыкой</b>	<p>Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.</p>
4	<b>Игры под музыку</b>	<p>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. Инсценировка музыкальных сказок, песен.</p>
5	<b>Танцевальные упражнения.</b>	<p>Выполнение элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками по показу и по словесной инструкции учителя. Исполнение</p>

		<p>притопов одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.</p> <p>Изучение базовых движений аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); Все упражнения делаются только с правой или только с левой ноги. Ведущая нога, допустим, правая, делает ход вперед, а потом вправо. Такое же движение проводим с левой.</p>
--	--	---

### **Форма организации образовательного процесса**

Основной формой организации процесса обучения является – урок.

### **Основные виды учебной деятельности:**

- ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
- психогимнастика под музыку;
- корригирующие игры с пением;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- хореографические этюды с предметами и без предметов;
- элементы музицирования;
- импровизация;
- ритмический диктант;
- игра на детских музыкальных инструментах.

### **Формы контроля:**

Система текущей и промежуточной аттестации учащихся на занятиях ритмикой состоит из практических заданий, коррекционно-развивающих упражнений на каждом уроке; организации ритмических игр; проведении творческих выступлений. Результативность изучения программы внеурочной деятельности определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения им некоторых работ. О достижении результатов следует судить по следующим критериям:

- по оценке творческой продукции ребенка - исполнению им комплексов упражнений по ритмической гимнастике, танцев, песен; игре на простых музыкальных инструментах, участию в различных сценических представлениях;
- по повышению уровня общей и физической культуры;
- по введению речевого материала занятий в активный словарь обучающихся;
- по отношениям в коллективе.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов на изучение	Виды учебной деятельности
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве – 2 часа</b>			
1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели.	1	Перестроиться из концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1	Построиться из нескольких колонн в круги, сужая их и расширяя.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения – 5 часов</b>			
<i>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения – 2 часа</i>			
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища.	1	Наклоны, выпрямление и круговые движения головы (с акцентом). Движения кистями рук.
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч.	1	Круговые движения плечами: вверх, вниз, вперед, назад.

<i>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений – 3 часа</i>			
5	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы.	1	Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы.
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.	1	Выполнять упражнения с ускорением, с замедлением. Поднимать голову, корпус с позиции на корточках.
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук.	1	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц – 1 час</b>			
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Махи руками и прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1	Прыжки на двух ногах и махами рук с одновременным расслаблением.
<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами – 1 час</b>			
9	Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино.	1	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленно, быстро, с ускорением.
<b>Игры под музыку – 2 часа</b>			
10	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка.	1	Упражнения на передачу ритмических рисунков темповых и динамических изменений в музыке.
11	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей.	1	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.

<b>Танцевальные упражнения – 4 часа</b>			
12	Танцевальные упражнения. Галоп.	1	Упражнения на различение элементов народных танцев.
13	Танцевальные упражнения. Круговой галоп.	1	Разучивание народных танцев
14	Танцевальные упражнения. Присядка.	1	Танцевальный элемент «присядка».
15	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	1	Пружинящий бег. Простые шаги вперед, назад. Три простых шага, притоп (вперед, назад).
<b>Координационные движения, регулируемые музыкой – 1 час</b>			
16	Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.	1	Двигать руками в разном направлении. Вращать кистями рук по кругу. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Сжимать и разжимать пальцы рук «Солнышко».
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве – 2 часа</b>			
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против часовой стрелки.
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения.	1	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.
<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения – 5 часов</b>			
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук.	1	Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх.
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие	1	Наклоны и повороты туловища вправо, влево с

	упражнения. Круговые движения и повороты туловища.		передачей предметов.
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	1	Выставлять ногу во все стороны (начиная вправо).
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.	1	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).
23	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Ходить на внутренних краях стопы.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений – 2 часа</b>			
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков	1	Самостоятельно составить ритмический рисунок, прохлопать его. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева.
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами.	1	Сочетание хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).
<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц – 1 час</b>			
26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя.	1	Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя.
<b>Координационные движения, регулируемые музыкой – 1 час</b>			
27	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой	1	Выполнять несложные упражнения песни.

	песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.		
<b>Игры под музыку – 4 часа</b>			
28	Игры под музыку. Начало движения.	1	Самостоятельно менять движения в соответствии со сменой музыкальных фраз.
29	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	1	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
30	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	1	Разучивать и придумывать новые варианты игр.
31	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1	Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка песен, сказки.
<b>Танцевальные упражнения – 3 часа</b>			
32	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	1	Разучивание народных танцев. Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.
33	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1	Выполнять основные движения народных танцев.
34	Изучение базовых движений аэробики; термины, определяющие характер музыки. Все упражнения делаются только с правой или только с левой.	1	Двигаться с лидирующей ноги, к примеру, правая, ставится вперед и влево, левая переносится в соответствующую сторону, потом по очереди обе ноги возвращаются на место.

