



Российская Федерация  
Иркутская область  
Муниципальное образование «Братский район»  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Илирская средняя общеобразовательная школа № 1»  
**665746, Иркутская область, Братский район, с. Илир, ул. Кирова, 16, e-mail:**  
ilirshool1@mail.ru

**РАССМОТРЕНО**

Заседание ШМО учителей  
гуманитарного цикла МКОУ  
«Илирская СОШ №1»  
Протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.  
Руководитель МО  
Ф.И.О. Сорочинская В.И.

**СОГЛАСОВАНО**

от «29» августа 2024г  
зам. директора по УВР  
Ф.И.О. Панова И.В.

**УТВЕРЖДАЮ**

от «30» августа 2024г  
директор МКОУ  
«Илирская СОШ №1»  
Ф.И.О. Земскова Т.И.



Рабочая программа

Внеурочного курса

«Ритмика»

для обучающихся 6 класса по адаптированной общеобразовательной программе  
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
на 2024-2025 учебный год

Разработала: Чайка Светлана Дмитриевна

учитель музыки

2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе внеурочной деятельности проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально- личностному развитию обучающихся с ОВЗ, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики важно. В связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций. Ритмика оказывает положительное влияние на психофизиологические процессы, познавательную, эмоционально-волевую сферы ребенка, обеспечивает коррекцию психомоторики детей данной категории.

Адаптированная рабочая программа по ритмике для 6 класса составлена под редакцией Воронковой В.В.

Рабочая программа коррекционно – развивающих занятий внеурочной деятельности

«Ритмика» составлена на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599

«Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»,

Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».

Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 г № 986, зарегистрирован в Минюсте России 03.02.2011 г., регистрационный номер 19682).

Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 г

№ 2106, зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2011 г., регистрационный номер 19679).

СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно –эпидемиологическое требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены приказом Минобрнауки России от 29.12.2010 г № 3189, зарегистрирован в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 19 993).

**Цель:** необходимость осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Содержанием работы на уроках ритмически является музыкально-ритмическая деятельность детей. Обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

**Задачи:**

-формирование временных, пространственных представлений;

- исправление недостатков физического развития; развитие познавательной деятельности и общегоразвития учащихся;

-воспитание положительных качеств личности: настойчивость, самостоятельность, любознательность, дисциплинированность, дружелюбие, коллективизм.

**Адресат программы:** дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и дети – инвалиды.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по ритмике состоит из 5 разделов:

**Упражнения на ориентировку в пространстве**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

**Ритмико-гимнастические упражнения**

·*Общеразвивающие упражнения.* 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 полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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 одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. 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. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

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

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. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

### **Игры под музыку**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### **Танцевальные упражнения**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы. В начале и конце каждого урока должны выполняться упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. В зависимости от целей и задач конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению)

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа согласно учебному плану рассчитана на **1** час в неделю, **34** часа за учебный год:  
6 кл.- 34 часа.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты:**

Ответственное отношение к учению;  
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;  
Развитие двигательной активности;  
Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;  
осознавать роль танца в жизни ;  
Развитие танцевальных навыков

### **Метапредметные:**

#### ***Познавательные***

определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;  
умение ставить и формулировать проблемы;  
навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

#### ***Регулятивные***

использование речи для регуляции своего действия;  
адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;  
умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

#### ***Коммуникативные***

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью;  
предлагать помощь и сотрудничество;  
слушать собеседника;  
договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию; - осуществлять взаимный контроль;  
адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты:**

#### **Минимальный уровень**

готовиться к занятиям, входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение;  
ходить свободным естественным шагом;  
ходить и бегать по кругу;  
ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;  
выполнять игровые и плясовые движения после показа учителя;  
начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

#### **Достаточный уровень**

готовиться к занятиям, строиться 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, двигаться 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Во время занятий у обучающихся происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство обучающихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития личности.

Занятия проходят в индивидуальной форме.

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

Правильное исходное положение рук, ног, туловища.

Ходьба и бег по ориентирам.

Построение и перестроение. Ориентировка в направлении движения вперед, назад, в круг, из круга.

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на координацию движений.

Упражнения на расслабление мышц.

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

Упражнения для кистей рук.

Отстукивание ритмических рисунков на музыкальных инструментах.

### ***Игры под музыку***

Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.

Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретных образов).

Музыкальные игры с предметами.

### ***Танцевальные упражнения.***

Знакомство с танцевальными движениями.

## Тематическое планирование

### 6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1	Практическое занятие
2	Ритмическая гимнастика	1	Практическое занятие
3	Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз)	1	Практическое занятие
4	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1	Практическое занятие
5	Ритмическая гимнастика	1	Практическое занятие
6	Подготовительные упражнения к танцам. Полуприседания. Упражнения для ступни.	1	Изучение нового материала
7	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Чиж в клетке. Кот и мыши.	1	Урок-игра
8	Ритмическая гимнастика	1	Практическое занятие
9	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1	Изучение нового материала
10	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с хлопками и с проговариванием слов	1	Практическое занятие
11	Ритмическая гимнастика	1	Практическое занятие
12	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1	Изучение нового материала
13	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1	Практическое занятие
14	Танцы. Круговой галоп.	1	Практическое занятие
15	Движения в соответствии с различным характером музыки	1	Практическое занятие
16	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1	Практическое занятие
17	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза	1	Урок-игра
18	Ритмическая гимнастика	1	Практическое занятие
19	Ритмическая гимнастика	1	Практическое занятие
20	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1	Изучение нового материала
21	Смена направления движения под музыку.	1	Практическое занятие
22	Ритмическая гимнастика	1	Практическое занятие
23	Элементы танцев. Хороводный шаг. Шаг польки.	1	Изучение нового материала
24	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1	Практическое занятие
25	Музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место». «Вороны и воробы»	1	Практическое занятие

26	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	Изучение нового материала
27	Ритмическая ходьба с движением рук	1	Практическое занятие
28	Ритмическая гимнастика.	1	Практическое занятие
29	Упражнение на регуляцию мышечного тонуса рук	1	Практическое занятие
30	Подготовительные упражнения к танцам. Подъем на полупальцы	1	Практическое занятие
31	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа.	1	Практическое занятие
32	Танцы. «Полька». «Чунга-Чанга»	1	Изучение нового материала
33	Танцевальные упражнения. Шаг кадрили	1	Практическое занятие
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры». «Охотники и утки»	1	Урок-игра

#### **Материально-техническое обеспечение**

- 1.Ноутбук
- 2.Интернет ресурс