

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы,
«Центр «Дар»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

_____ Шляпникова Н.И.

Приказ № _____

От «____» ____ 2025 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Ритмике»
5-7 классы
на 2025-2026 учебный год**

Разработчик: Спасова А.Д.

г. Реж, 2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	5
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	8
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная образовательная рабочая программа начального общего образования по «Ритмике» разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19 декабря 2014г.;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Центра «Дар»;
- Учебный план ГБОУ Центр «Дар» на 2025-2026 учебный год.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Цель программы обучения:

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 курса:

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

В соответствии с учебным планом рабочая программа по «Ритмике» в 5-7 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими 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 concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. 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 пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с

предметами (погремушками, бубном, барабаном).

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

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

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

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

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

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.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

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

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

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

Предметные результаты:

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

- 7) ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Базовые учебные действия:

Личностные учебные действия:

- 1) осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- 2) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- 3) целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- 4) самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- 5) понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- 1) вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- 2) использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- 3) обращаться за помощью и принимать помощь;
- 4) слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

- 5) сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- 6) договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

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

Познавательные учебные действия:

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

схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-7 КЛАССЫ (34 ЧАСА)

№п/ п	Тема	Кол- во часов	Дата
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения Игры («Холодно-горячо») Упражнения с мячом	1	
2.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» Марш по периметру зала	1	
3.	Ритмико-гимнастические упражнения Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1	
4.	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	1	
5.	Ритмические упражнения с мячом.	1	
6.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
7.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	
8.	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	1	
9.	Упражнения на координацию движений.	1	
10.	Игра «Соседи». Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1	
11.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1	
12.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	
13.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1	
14.	Танец. «Полька».	1	
15.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	
16.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1	
17.	Упражнения ритмической гимнастики.	1	

	Без предметов.		
18.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	
19.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
20.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	
21.	Танец. «Травушка-муравушка».	1	
22.	Танец. «Полька».	1	
23.	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом.	1	
24.	Упражнение на связь движений с музыкой.	1	
25.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
26.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
27.	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.	1	
28.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1	
29.	Танцы. Круговой галоп.	1	
30.	Прохлопывание ритма песен	1	
31.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	
32.	Упражнения на координацию движений	1	
33.	Упражнения на поскоки	1	
34.	Марш по периметру зала, отработка поворотов	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962795

Владелец Шляпникова Надежда Ивановна

Действителен с 02.10.2024 по 02.10.2025