

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»
8-9 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.

Программа курса «Ритмика» направлена на коррекцию недостатков психического и физического развития учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа курса «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности учащихся посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Целью курса «Ритмика» является: развитие двигательной активности учащихся в процессе восприятия музыки.

Задачи курса:

- развитие умения слушать музыку;
- выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением;

- развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности;
- укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

В соответствии с учебным планом рабочая программа по «Ритмике» в 8-9 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

1. Построения и перестроения (6 часа)

- Ходьба с изменением направления и темпа движения.
Упражнения с мячом.
- 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.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (8 часов)

- Сложные упражнения с предметами.
- 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.
- Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.
- Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.
- Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.

3. Работа с ритмом (4 часа)

- 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).
- Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»).
- Упражнение «Цветок распускается» - с позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам.

4. Музыкальные инструменты (3 часа)

- Упражнения для кистей рук с барабанными палочками.
- Отстукивание ритмических рисунков на металлофоне.

- Инсценировка детской песенки, играя на музыкальных инструментах.

5. Музыкально-двигательная импровизация (3 часа)

- Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке. Игра «Танцуй как я, танцуй лучше».
- Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Музыкальная игра «День - ночь».
- Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Игра «Карусели».

6. Творчество в ритмике (3 часа)

- Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.
- Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением и речевым сопровождением.
- Инсценирование музыкальных сказок, песен.

7. Народные танцы (7 часов)

- Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.
- Шаг кадрили. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание и для развития осанки.
- Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу- пальцах.

- Русские народные движения «каблучок», «гармошка».
- Русский народный танец. Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой.
- Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко.
- Исполнение в парах простейших танцевальных фигур.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- Позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.
- Совершенствование физических качеств.
- Освоение физических и двигательных действий.
- Развитие психических процессов и нравственных качеств.
- Формирование сознания и мышления, творческого подхода и элементарной самостоятельности.

Предметные результаты:

- готовиться к занятиям, 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;
- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно) в колонну, находить свое место в строю;
- 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.
- сохранять правильную дистанцию в колонне;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

- легко, естественно и непринужденно ритмично выполнять несложные движения руками и ногами, игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-9 КЛАССЫ (34 ЧАСА)

№п/ п	Тема	Кол- во часов	Дата
1.	Ходьба с изменением направления и темпа движения. Упражнения с мячом	1	
2.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	1	
3.	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их	1	
4.	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели	1	
5.	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол	1	
6.	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок	1	
7.	Сложные упражнения с предметами	1	
8.	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук	1	
9.	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов	1	
10.	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе	1	
11.	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба	1	
12.	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений	1	
13.	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей	1	

14.	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений	1	
15.	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени	1	
16.	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном)	1	
17.	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	1	
18.	Упражнение «Цветок распускается» - с позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам	1	
19.	Упражнения для кистей рук с барабанными палочками	1	
20.	Отстукивание ритмических рисунков на металлофоне	1	
21.	Инсценировка детской песенки, играя на музыкальных инструментах	1	
22.	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке. Игра «Танцуй как я, танцуй лучше»	1	
23.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, мелодий частей музыки. Музыкальная игра «День - ночь»	1	
24.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Игра «Карусели»	1	
25.	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование	1	
26.	Составление несложных танцевальных композиций.	1	

	Игры с пением и речевым сопровождением		
27.	Инсценирование музыкальных сказок, песен	1	
28.	Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев	1	
29.	Шаг кадрили. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание и для различия осанки	1	
30.	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах	1	
31.	Русские народные движения «каблучок», «гармошка»	1	
32.	Русский народный танец. Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	1	
33.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко	1	
34.	Исполнение в парах простейших танцевальных фигур	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962795

Владелец Шляпникова Надежда Ивановна

Действителен с 02.10.2024 по 02.10.2025