

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №9 г. Киренска»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ П.А.  
Романова

Приказ №44-ОД от  
«02» сентября 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_ А.А.Оленникова

Приказ №44-ОД от  
«02» сентября 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_ А.А. Бушмагина

Приказ №44-ОД от  
«02» сентября 2024 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Ритмика»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
протокол № 1  
от «02» сентября 2024 г.

**Киренск, 2024 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по ритмике разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). За основу содержания уроков ритмики взята программа под редакцией В.В. Воронковой 1-4 классы – издательство «Просвещение» 2004г.

Целью данной программы является: коррекция недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности. На уроках ритмики ставятся следующие основные задачи:

- общее развитие младших обучающихся;
- исправление недостатков физического развития;
- общей и речевой моторики;
- эмоционально-волевой сферы;
- воспитание положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическое воспитание.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа состоит из разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определён их объём, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. Дополнена программа элементами, имеющими оздоровительную направленность (ОРУ, работа над певческим дыханием, простейшие приёмы массажа, гимнастика для глаз), а также в каждое занятие включены пальчиковые игры или массаж пальцев (по книге М.Ю.Картушиной «Логоритмические занятия в детском саду», 2004 год).

Для воспитания перечисленных музыкально-двигательных умений используются разновидности ходьбы и бега, различные прыжки, танцевальные упражнения, упражнения

ритмической гимнастики, музыкально-ритмические игры и эстафеты, упражнения с мячом, скакалкой, на гимнастической скамейке.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока на каждый раздел отводится различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока включаются упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

В программу включена игра на детском пианино, духовой гармонике, бубне. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой.

Обучению детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков чёткого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения.

Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.)

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

На изучение учебного предмета «ритмика» в соответствии с учебным планом МКОУ ООШ № 9 г. Киренска отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

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

Личностные результаты:

ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «природа», «семья»;  
воспитывать уважение к своей семье, любовь к родителям;  
освоить роль обучающегося;  
оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо);  
формировать представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (пальчиковая гимнастика, физ. минутка).  
проявлять интерес к занятиям ритмикой;  
развивать воображение, желание и умение подходить к любой своей деятельности творчески;  
развивать способности к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

понимание учебной задачи;  
организовывать себе рабочее место под руководством учителя;  
выполнять упражнений по инструкции учителя;  
соблюдение правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений.

Познавательные УУД:

ориентироваться в пространстве под руководством учителя;  
уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;

Коммуникативные УУД:

участвовать в диалоге на уроке;  
участвовать в обсуждении выразительности жестов;  
соблюдать простейшие нормы речевого этикета;  
слушать и понимать речь других;  
участвовать в паре; умение отвечать на вопросы различного характера.

Предметные результаты

Базовый уровень:

- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
- готовиться к занятиям, строится 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, двигаясь 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.

Развитие жизненной компетенции:

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения.

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

Овладение навыками коммуникации;

Дифференциация и осмысление картины мира и ее временно-пространственной организации;

Осмысление своего социального окружения и освоению соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Шаг на носках, в полуприсяде, выпадами.

### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд,

назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения с мячом, с флажками.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т.д.). упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).

*Простейшие приёмы самомассажа.*

*Гимнастика для глаз.*

## **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Пальчиковые игры. Массаж пальцев.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на

детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочерёдно в разных вариациях.

Работа над певческим дыханием и развитием певческого голоса.

## **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца. Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, лёгкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

## **ТАНЦЫ И ПЛЯСКИ**

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмель».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю.Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

### Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание программы	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	11
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	20
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	10
4	Танцевальные упражнения.	10
5	Танцы и пляски	5
6	Игры под музыку	12

### Календарно-тематическое планирование по предмету

№	Тема	Дата	Примечание
<b><i>Упражнения на ориентировку в пространстве</i></b>			
1	Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, парами.		
2	Совершенствование навыков ходьбы и бега.		
3	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.		
<b><i>Ритмико-гимнастические упражнения.</i></b>			
4	Общеразвивающие упражнения.		
5	Упражнения на координацию движений.		
6	Упражнения на расслабление мышц.		
<b><i>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</i></b>			
7	Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Противопоставление первого пальца остальным.		

8	Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.		
9	Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочерёдно.		
<b>Игры под музыку.</b>			
10	Выполнение в соответствии с разнообразным характером музыки динамикой (громко, тихо, умеренно) регистрами упражнения на самостоятельное различение темповых динамических, мелодичных изменений.		
<b>Танцевальные упражнения.</b>			
11	Повторение элементов танца 1 класса. Тихая, насторожённая ходьба Высокий шаг, мягкий, пружинящий.		
12	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.		
13	Подскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы.		
14	Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.		
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b>			
15	Совершенствование навыков ходьбы и бега.		
16	Построение в колонну по два.		
17	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.		
<b>Ритмико-гимнастические упражнения.</b>			
18	Общеразвивающие упражнения.		
19	Упражнения на координацию движений.		

20	Упражнения на расслабление мышц.		
<b><i>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</i></b>			
21	Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах 5 нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино.		
<b><i>Игры под музыку.</i></b>			
22	Передача в движении разницы в двухчастной музыке.		
23	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.		
24	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание песен.		
<b><i>Танцевальные упражнения.</i></b>			
25	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, Шаг с поскоками.		
26	Переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди, подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону и т.д.		
<b><i>Упражнения на ориентировку в пространстве.</i></b>			
27	Перестроение круга из шеренги и из движения в рассыпную.		
28	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.		
<b><i>Ритмико-гимнастические упражнения.</i></b>			
29	Простейшие приёмы массажа.		
30	Общеразвивающие упражнения с мячом, флажками.		
31	Упражнения на координацию		

	движений.		
32	Упражнения на расслабление мышц.		
33	Гимнастика для глаз.		
<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</b>			
34	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.		
<b>Игры под музыку.</b>			
35	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами.		
36	Игры с пением и речевым сопровождением.		
<b>Танцевальные упражнения.</b>			
37	Движение парами: ходьба с приседанием, кружение с продвижением.		
38	Бег. Основные движения местных народных танцев. Танец «Зеркало».		
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b>			
39	Перестроение из общего круга в кружочки по два по три и обратно в общий круг		
<b>Ритмико-гимнастические упражнения.</b>			
40	Общеразвивающие упражнения с мячом, скакалкой.		
41	Упражнения на координацию движений.		
42	Упражнения на расслабление мышц.		
<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</b>			
43	Разучивание несложных мелодий.		
44	Разучивание несложных мелодий.		
<b>Игры под музыку.</b>			

45	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа.		
46	Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам.		
<b><i>Танцевальные упражнения.</i></b>			
47	Движение парами. Боковой галоп. Подскоки.		
48	Движение парами. Боковой галоп. Подскоки.		
<b><i>Танцы и пляски.</i></b>			
49	Украинская пляска.		
50	Парная пляска.		
<b><i>Упражнения на ориентировку в пространстве.</i></b>			
51	Закрепление навыков ходьбы и бега с поворотом в углах зала. Построение в колонну по два.		
52	Построение в шеренгу, колонну, Цепочку, круг, пары. Построение из колонны парами в колонну по одному.		
<b><i>Ритмико-гимнастические упражнения.</i></b>			
53	Общеразвивающие упражнения.		
54	Общеразвивающие упражнения.		
55	Упражнения на координацию движений.		
56	Упражнения на координацию движений.		
57	Упражнения на расслабление мышц.		
58	Упражнения на расслабление мышц.		
<b><i>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</i></b>			
59	Работа над певческим дыханием и певучестью голоса. Закрепить круговые движения кистью.		

60	Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.		
61	Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочерёдно, исполнение несложных ритмических рисунков на бубне.		
<b><i>Игры под музыку.</i></b>			
62	Инсценирование доступных песен.		
63	Инсценирование доступных песен.		
64	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.		
65	Музыкальные игры с предметами.		
<b><i>Танцы и пляски.</i></b>			
66	Парная пляска.		
67	Хлопки.		
68	Русская хороводная пляска.		