



**Муниципальное автономное  
общеобразовательное  
учреждение «Средняя школа № 76» г.  
Красноярска**

660079, г. Красноярск, ул. 60 лет Октября, 81,  
e-mail: [sch76@mailkrsk.ru](mailto:sch76@mailkrsk.ru)

Согласовано на заседании

ППК МАОУ СШ №76

Протокол № 44

От « 28 » августа 2024г.

Утверждено:

Приказ директора МАОУ СШ № 76  
№ 01-04- 1085

от 30.08.2024

Директор \_\_\_\_\_ О.Н. Гурина

**Рабочая программа коррекционно – развивающих занятий  
«Ритмика: Двигательное развитие»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
ФГОС УО (ИН) (Вариант 1)  
5-7-8 класс**

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Составитель:  
учитель Вайника Н. В.

Красноярск, 2024г

## **Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа предназначена для обучающихся с легкой умственной отсталостью. Составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Постановления главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Адаптированной основной общеобразовательной программы для умственно отсталых детей МАОУ СШ № 76 (Вариант 1).

Рабочая программа учебного предмета внеурочной деятельности «Ритмика» разработана для обучающихся 5-7-8 класса с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся с ОВЗ.

**Целью** занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося в процессе восприятия музыки, через формирование основ учебной деятельности, которые обеспечивают подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

### **Задачи:**

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать её результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо: определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся; определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов.

### **Планируемые результаты учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

1. Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения / нарушения моральной нормы.
2. Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств средствами ритмики.
3. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

#### **Предметные результаты.**

1. Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.
2. Различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
3. Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд.
4. Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
5. Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.
6. Выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне.

#### **Содержание учебного предмета**

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом внеурочной деятельности «Ритмика» изучается в 5 – 7 – 8 класс. Общий объём учебного времени:

- 5 класс 34 часа (1 час в неделю);
- 7 класс 34 часа (1 час в неделю);
- 8 класс 34 часа (1 час в неделю).

#### **Основные направления работы по ритмике:**

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами);
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание

составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

**Материал программы включает следующие разделы:**

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

**Тематическое планирование учебного предмета «Ритмика»**

№	Темы урока	Кол-во часов			Дата
		5 класс	7 класс	8класс	
1	Беседы по хореографическому искусству «Что такое ритмика».	1	1	1	
2	Упражнения на развитие координации. Постановка корпуса.	1	1	1	
3	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	1	1	
4	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1	1	1	
5	Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1	1	1	
6	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	1	1	
7	Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1	1	1	
8	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	1	1	
9	Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1	1	1	

10	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	1	1	
11	Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”	1	1	1	
12	Традиции народа в своеобразии движений. Беседы по хореографическому искусству	1	1	1	
13	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	1	1	
14	Музыкально-ритмический комплект игр “Последний герой”.	1	1	1	
15	Народная хореография. Танцы разных народов.	1	1	1	
16	Танцевально-ритмические упражнения “Чарльстон”, “Твист”, “Голубец”.	1	1	1	
17	Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1	1	1	
18	Танцевально-ритмические упражнения “Чарльстон”, “Твист”, “Голубец”.	1	1	1	
19	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	1	1	
20	Музыкально-ритмические игры разных народов “Медведи и пчелы”, “Яблоки”.	1	1	1	
21	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки	1	1	1	
22	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	1	1	
23	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой»,	1	1	1	

	«Выйди из круга» (с мячом).				
24	Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.	1	1	1	
25	Музыкально-ритмические игры «Я и мир вокруг нас», «Шаг», «Волк и заяц».	1	1	1	
26	Разминка. «Медленный вальс». Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	1	1	
27	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1	1	1	
28	Разминка. «Медленный вальс». Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	1	1	
29	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	1	1	
30	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	1	1	
31	Музыкально-ритмические игры разных народов «Медведи и пчелы», «Яблоки».	1	1	1	
32	Музыкально-ритмические игры «Я и мир вокруг нас», «Шаг», «Волк и заяц».	1	1	1	
33	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	1	1	
34	Игровые двигательные упражнения с предметами	1	1	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	

**Учебно-методический комплект:**

1. М.А. Михайлова, Н.В. Воронина. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - М., 2001.
2. М.А. Касицина, И.Г. Бородина. Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми с нарушением интеллекта. – М.: Изд-во «Гном» и Д, 2007.