

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Ритмика»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
5-9 класс**

Планируемые результаты освоения обучающимися программы коррекционного курса «Ритмика»

Личностные результаты: в процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.

Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

- 1) Формирование правильного и быстрого нахождения нужного темпа ходьбы, бега в соответствии с характером музыкального отрывка;
- 2) развитие навыка четко и организовано перестраиваться;
- 3) развитие навыка отмечать ритмический рисунок, менять движения в соответствии со сменой музыкальных частей, фраз;
- 4) формирование умений передавать в игровых движениях различные нюансы музыки;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.

Метапредметные результаты:

*Регулятивные:*

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

*Познавательные:*

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Обучающиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, выполнять различные перестроения;
- 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.

*Коммуникативные:*

- умение координировать свои усилия с усилиями других;

- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты:

Развитие координации движений, ориентировки в пространстве, ритмичности при выполнении упражнений различного темпа:

- Развитие умения быстро реагировать на музыку;
- Совершенствование музыкальности и ритмичности обучающихся;
- Умение различать основные характерные движения танца;
- Воспитание положительных качеств личности (дружелюбие, коллективизма, дисциплинированности).

Способы проверки результатов:

1. Педагогические наблюдения.
2. Вводная и итоговая диагностика (использование методик, тестов, опросников для изучения творческих способностей, заинтересованности детей).
3. Итоговые занятия по результатам учебного года.
4. Открытое занятие в течении года.
5. Контрольное, зачетное занятие по итогам освоения материала

Содержание деятельности.

5 класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний (2 часа):

Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.

Значение ритмических упражнений для здоровья человека. Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (7):

Совершенствование навыков ходьбы и бега.

Построения и перестроения.

Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (7):

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»,

«Мостик».

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: гимнастические палки, мячи, футбольные мячи, скакалки и др.

Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки: «Ровная спина», «Мы лучше всех», упражнения на укрепление мышечного корсета. Игры «Замри» и «Исправь осанку».

Упражнения на координацию движений: перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз); 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.

Раздел 4. Танцевальные упражнения (18):

Бодрый, спокойный, топающий шаг, тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

Галоп – прямой, боковой. Шаг польки. Позиции рук и ног.

Маховые движения рук, красота движений, основные движения, переходы в позиции рук. Хлопки.

Парная пляска: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

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.

Танцевальные подскоки, притопы, прыжки: подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки; переменные притопы; прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног.

#### 6 класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний (3 часа):

Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.

Понятие ритмика. Основные движения, понятия. Практическая работа: создание карточек основных движений.

Значение ритмических упражнений для здоровья человека. Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (7):

Чередование ходьбы и бега: с приседанием, сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.

Построения и перестроения: построение в колонны по три; перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой – на шаг назад; перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.

Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.

Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (7):

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»,

«Мостик».

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.

Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнения на координацию движений: перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз); 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.

Раздел 4. Танцевальные упражнения (17):

Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов.

Маховые движения рук, красота движений, основные движения, переходы в позиции рук. Хлопки.

Парная пляска: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Танец «Полька»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила.

Основные движения народных танцев: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

#### 7 класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний (3 часа):

Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.

Понятие ритмика. Основные движения. Практическая работа: создание карточек основных движений.

Значение ритмических упражнений для здоровья человека. Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (7):

Чередование ходьбы и бега: с приседанием, сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.

Построения и перестроения: 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 концентрических кругов в звездочки и карусели.

Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.

Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.

Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (7):

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»,

«Мостик», комплекс упражнений «Лошадки», «Мишка на прогулке».

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений с скакалкой «Скакалочка», комплекс упражнений с гимнастической палкой «Деревца», комплекс упражнений с мячом «Мячики».

Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висающими 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 на координацию движений: Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.

Раздел 5. Танцевальные упражнения (17):

Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов, пружинящий бег, подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.

Парная пляска: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Танец «Полька»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила.

Основные движения народных танцев: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с

продвижением.

Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

#### 8 класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний (3 часа):

Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.

Понятие ритмика. Основные движения. Практическая работа: создание карточек основных движений.

Значение ритмических упражнений для здоровья человека. Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (7):

Чередование ходьбы и бега: в полуприседе, в полном приседе, на носках, на пятках, держа ровно спину.

Построения и перестроения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, по три.

Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.

Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.

Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (14):

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики, комплекс дыхательных упражнений, комплекс упражнений в равновесии.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений с скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, комплекс упражнений с гимнастическим мячом, комплекс упражнений с футбольным мячом, комплекс упражнений на степ-доске.

Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висающими руками и опущенной головой. С позиции приседания с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам. То же движение в обратном направлении.

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

Раздел 5. Танцевальные упражнения (10):

Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов, пружинящий бег, подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.

Упражнения в парах: бег, ходьба с приседанием, с продвижением.

Танец «Вальс»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила.

Основные движения народных танцев: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

#### 9 класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний (3 часа):

Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая

работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.

Понятие ритмика. Основные движения. Практическая работа: создание карточек основных движений.

Значение ритмических упражнений для здоровья человека. Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (7):

Чередование ходьбы и бега: в полуприседе, в полном приседе, на носках, на пятках, держа ровно спину.

Построения и перестроения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, по три.

Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.

Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.

Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (14):

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики, комплекс дыхательных упражнений, комплекс упражнений в равновесии.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений с скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, комплекс упражнений с гимнастическим мячом, комплекс упражнений с фитбольным мячом, комплекс упражнений на степ-доске.

Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висающими руками и опущенной головой. С позиции приседания с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам. То же движение в обратном направлении.

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

Раздел 5. Танцевальные упражнения (10):

Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов, пружинящий бег, подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.

Упражнения в парах: бег, ходьба с приседанием, с продвижением.

Танец «Вальс»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила.

Основные движения народных танцев: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на усвоение каждой темы 5 класс  
(всего 34 часа, по 1 часу в неделю)**

№	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика
I	Основы теоретических знаний (2)			
1.1	Техника безопасности при занятиях ритмикой.	1	0,5	0,5

1.3	Значение ритмических упражнений для здоровья человека.	1	0,5	0,5
II	Упражнения на ориентировку в пространстве (7)			
2.1	Совершенствование навыков ходьбы и бега.	2	0	2
2.2	Построения и перестроения.	1		1
2.3	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	2	0	2
2.4	Выполнение во время ходьбы и бега простых заданий с предметами.	2	0	2
III	Ритмико-гимнастические упражнения (7)			
3.1	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.	1	0	1
3.2	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	3	0	3
3.3	Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки.	1	0	1
3.4	Упражнения на координацию движений.	2	0	2
IV	Танцевальные упражнения (18)			
4.1	Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1	0	1
4.2	Прямой галоп. Шаг полька.	2	0	2
4.3	Маховые движения рук. Хлопки.	3	0	3
4.4	Парная пляска.	1		1
4.5	Элементы русской пляски.	3	0	3
4.6	Танцевальные подскоки, притопы, прыжки.	3	0	3
4.7	Основы современного танца.	5	0	5
	Всего:	34	1	33