

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 60  
г. Екатеринбург

**ПРИНЯТО:**

на Педагогическом совете МАОУ СОШ № 60

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Председатель / Хохряков Д.А./  
подпись расшифровка подписи



**УТВЕРЖДЕНО:**

И.о. директора МАОУ СОШ № 60

Чендева Е.В./  
подпись расшифровка подписи



Приказ № 245 от 30.08.2024 г.

**АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ООО**

**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ «РИТМИКА»**

**5 В класс**

с задержкой психического развития

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 1 час; всего за курс 34 часа

УЧИТЕЛЬ (ФИО) ДРУЖИНИНА ЯНА СЕРГЕЕВНА

КАТЕГОРИЯ первая квалификационная категория

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ «РИТМИКА» предназначена для обучающихся 5В класса с задержкой психического развития.

### **Статус документа.**

Настоящая программа коррекционных занятий по ритмике является авторской разработкой, она (далее по тексту программа) детализирует и раскрывает содержание курса определяет стратегию обучения, воспитания и развития школьников средствами программы. Программа определяет основные принципы организации учебного материала, его структурирование, последовательность изучения и распределение по годам обучения.

**Назначение программы.** Содержание программы нацелено на формирование культуры творческой личности, приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям через собственное творчество, формирование активной деятельностной позиции.

**Актуальность программы** обусловлена ее практической значимостью: человек рассматривается как потребитель и создатель духовной культуры. Возможность проявить себя, раскрыть неповторимые индивидуальные способности, в процессе создания хореографической композиции, очень важны для воспитания у обучающихся ответственного отношения к своей деятельности, любви и уважения к творческому труду.

**Новизна программы** состоит в том, что у педагога и обучающихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством.

### **Возрастная группа обучающихся.**

Программа разработана для обучающихся 11-12 лет.

Педагог учитывает особенности каждого обучающегося и обеспечивается индивидуальный подход к нему. При наличии в группе ребенка особой категорий (дети с ограниченными возможностями здоровья), основная программа адаптируется под возможности этого ребенка.

*Эта программа может использоваться для развития обучающихся с задержкой психического развития, нарушением речи.*

### **Место предмета в учебном плане**

Программа коррекционных занятий по ритмике является частью коррекционно-развивающей области (коррекционные занятия) учебного плана. Количество часов в неделю – 1 час, общее количество часов – 34 .

Продолжительность учебного занятия – академический час.

## **1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** сформировать у обучающихся интерес к совместному творчеству, совершенствованию физических качеств.

### **Задачи курса**

#### *Воспитательные*

формирование интеллектуальной, творческой, духовно-нравственной личности, с гражданско-патриотическими качествами, хорошо владеющей основными практическими навыками учебной и творческой деятельности; способствовать воспитанию художественного вкуса и эмоциональной отзывчивости, формированию художественно-образного восприятия и мышления воспитание целеустремленности и настойчивости;

воспитание способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать; формирование позитивной самооценки,

#### *самоуважения. Развивающие*

формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;

формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени; формирование умение вести диалог, координировать свои действия с

действиями партнеров по совместной деятельности *Обучающие*

способствовать формированию у детей умения слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении; совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу,

выносливость, координацию движений; формирование

умения решать творческие задачи.

## **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Ритмика, как вид искусства и спорта обладает скрытыми резервами для развития и воспитания обучающихся. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Движение и музыка, одновременно влияя на обучающегося, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Обучающийся познает многообразие движения и танца: классического, народного, бального, современного и др. Ритмика воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает обучающимся понять себя, лучше

воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Занятия совершенствуют физически, укрепляют здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус.

В ритмическом движении под музыку находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: обучающийся учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение различных элементов (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития).

### **Содержание коррекционных занятий**

Содержанием работы на занятиях ритмикой является музыкально ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

## **Разделы:**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

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

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т.п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

## **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 концентрических кругов в звездочки 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.

### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, 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 поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. 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. 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).

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

### **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. Инсценированные музыкальных сказок, песен.

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу пальцах. Разучивание народных танцев.

### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

#### **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 двучастной форме с контрастными построениями.

В программе по ритмике обозначены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по ритмике в 5 классе не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

**Минимальный уровень:**

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя; - активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем. - слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

**Достаточный уровень:**

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу

Организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

**1.5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ ур	Раздел, тема занятий	Кол - во часов	Вид учебной деятельности
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве (8 часов)</b>			
1	Построение в шахматном порядке	1	Изучение шахматного порядка



2	Перестроение из нескольких кругов, сужение и расширение их	1	Перестроение
3	Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели	1	Разучивать перестроение из концентрических кругов в звездочки и карусели
4	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол	1	Учиться намечать диагональные линии из угла в угол
5-6	Сохранение правильной дистанции во всех видах построения и использование лент, обручей, скакалок	2	Сохранение дистанции с использованием лент, обручей, скакалок
7-8	Упражнения с предметами: ленты, обручи, скакалки	2	Усложнение заданий при упражнениях с предметами
<b>Ритмико - гимнастические упражнения (7 часов)</b>			
9	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки	1	Упражнения на выработку осанки. Круговые движения головы, наклоны, выбрасывание рук, плавные, резкие, медленные т.д.
10	Упражнения на координацию движений.	1	Общеразвивающие упражнения Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за головой, на поясе и т.д

11	Движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка)	1	<p>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).</p> <p>С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).</p>
12	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на осанку	1	Всевозможные сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки Упражнение на расслабление мышц
13	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений	1	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой
14	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением	1	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, с предметами

15	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением	1	Упражнения с ускорением под музыку Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами
<b>ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (7 часов)</b>			
16	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением	1	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке
17	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением	1	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке
18	Поочередные хлопки, над головой, на груди, перед собой, справа слева, на голени	1	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
19	Упражнения на координацию движений	1	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование
20	Разучивание и придумывание новых вариантов игр	1	Составление несложных танцевальных композиций новых вариантов игр,
21	Составление несложных танцевальных композиций	1	Придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование
22	Инсценированные музыкальных сказок	1	Инсценированные сказок, музыкальных сказок. Игры с пением, речевым

			сопровождением
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (12 часов)</b>			
23	Исполнение элементов плясок и танцев	1	Элементы плясок и танцев, с речевым сопровождением
24	Элементов плясок и танцев, разученных в классе	1	Элементов плясок и танцев, разученных в классе
25	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе.	1	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе.
26	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Разучивание народных танцев	1	Разучивание в классе, плясок и танцев
27	Упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивание народных танцев	1	Упражнения на различение элементов народных танцев
28	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1	Три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.

29	. Пружинящий бег. Упражнения на различение элементов народных танцев	1	Три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.
30	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу пальцах. Разучивание народных танцев	1	Мелкие шаги на всей ступне и на полу пальцах.
31-34	Разучивание народных танцев	4	Народные танцы



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658532

Владелец Чендева Екатерина Викторовна

Действителен с 09.01.2025 по 09.01.2026