

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Отдел образования Администрации Октябрьского района

МБОУ гимназия № 20 имени С. С. Станчева

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР


Галактионова Т.В.
Протокол № 1
от «31» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Жмурина О. А.
Протокол № 1
от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ



АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Ритмика»

для обучающихся 6 класса ОВЗ (7.2)

п. Каменоломни

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Ритмика» создана на основе:
-планируемых результатов начального общего образования,
-основной образовательной программы Гимназии №20,
-учебного плана МБОУ Гимназия №20 п. Каменоломни.

Программа «Ритмика» 1-6-х классов составлена на основе программы «Сафиденс» Ж. Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина, программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденной Министерством образования 06.03.2001г.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно такие занятия, наряду с другими предметами способствуют общему всестороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях обучающиеся совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Важно отметить их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность, а занятия оказывают на обучающихся организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия по ритмике в целом повышают творческую активность и фантазию, побуждают каждого включаться в коллективную деятельность группы, а затем и класса. Постепенно обучающиеся преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку, с использованием элементов костюма и декораций. Многие задания предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. Они учатся внимательно относиться к партнёру, находить в паре общий ритм движения, неординарные и оригинальные варианты.

Целью программы является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определённых двигательных действий, приобщение обучающихся к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, её значение в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- развитие и раскрытие творческого потенциала;
- развитие эстетического вкуса, чувства патриотизма и художественного вкуса;
- обучение физическим упражнениям: гимнастики, лёгкой атлетики, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу.

Результаты освоения курса «Ритмика»:

Личностными результатами изучения курса являются:

- проявление положительных качеств личности, управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметные результаты:

-регулятивные

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

Познавательные результаты:

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

Обучающиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя (исполнять музыкально поклон), 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:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку приветствовать учителя (исполнять музыкально поклон), занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), ровняться в шеренги, в колонне;
- двигаться с заданием 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;
- использовать выразительность жестов в выступлениях и на занятиях;
- ритмично и чисто интонировать;
- выполнять задания импровизационного характера (вокальные, словесные, двигательные, танцевальные).

Содержанием работы на уроках является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, физически совершенствоваться.

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, обучающихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, скакалками, 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, умение импровизировать под музыку, исполняемую педагогом.

Занятия по курсу «Ритмики» эффективны для **воспитания положительных качеств личности** средствами предмета. В процессе систематических занятий решаются **задачи** не только по физическому воспитанию, но и умственному (интеллектуальному), нравственному и этическому, трудовому, социальному, музыкальному, художественно – эстетическому, школьному, внешкольному, правовому, экологическому. Выполняя упражнения на пространственные

построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, обучающиеся приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Содержание занятий по «Ритмике»:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения;
- выразительность жеста.

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

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности или варьируется, в зависимости от поставленных задач.

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.

Во время проведения игр под музыку перед педагогом стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ, но и творчески его проживать.

В дальнейшем обучающиеся с удовольствием выступают на сцене «Гимназии» в музыкальных сказках - перед одноклассниками, родителями и учителями.

В начальной школе танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца.

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

Условия реализации

Программа рассчитана на 34 часа - 1 час в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

№	Разделы	Количество часов
1.	Упражнения на ориентировку в	6ч.

	пространстве	
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	6ч.
3.	Упражнения на координацию движений	6ч.
4.	Упражнения на расслабление мышц	6ч.
5.	Игры под музыку	4ч.
6.	Танцевальные упражнения	4ч.
7.	Жесты и их применение	2ч.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ:

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка, прямой галоп. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Приставной шаг с полуприседанием, притопы. Упражнения на выработку осанки.

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. Задания на ориентирование в пространстве.

Простукивание, прохлопывание, пропевание простых ритмических рисунков на слог.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ:

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное

положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ:

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (верхние, нижние). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками, притопами в значении упрямства, важности. Варианты движений с элементами каблучка.

ЖЕСТЫ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ:

Знакомство с жестами «Прошу», «не надо», «давай дружить», «иди сюда», жестами клича и прислушивания, жесты ласки и плача, варианты качания рук. Их использование в играх, русских плясках, физкультминутках.

Диагностические характеристики:

Высокий уровень обучающиеся получают за качественное выполнение упражнений, чистое интонирование, допускается наличие мелких ошибок.

Средний уровень - если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Низкий уровень обучающиеся получают, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Критерии и нормы диагностической оценки обучающихся:

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Календарно-тематическое планирование по курсу «Ритмика» на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Тема урока	Часы	Дата
-------	------------	------	------

1.	Объяснение понятия «Игроритмика». Правила техники безопасности. Приветствие-поклон.	1	
2.	Знакомство с жестами «прошу» и «не надо».	1	
3.	Жест «Прошу» в плясовой жестикуляции.	1	
4.	Комплекс упражнений для развития правильной осанки.	1	
5.	Упражнения для растяжки на ковриках.	1	
6.	Сюжетно-игровое занятие.	1	
7.	Игры на внимание: разные виды галопов.	1	
8.	«Ковырялочка». Притопы одинарные, двойные, тройные.	1	
9.	Подскоки на месте.	1	
10.	Подскоки по кругу.	1	
11.	Качание рук. Этюд-импровизация.	1	
12.	Варианты качания рук.	1	
13.	Качание рук вверх, вниз в русских играх, потешках, плясках.	1	
14.	Упражнения с обручами. Игры.	1	
15.	Комбинация упражнений с мячом.	1	
16.	Игры с мячом, упражнения с массажными мячиками.	1	
17.	Музыкальные комбинации со скакалками.	1	
18.	Варианты приставного шага.	1	
19.	Приставной шаг в плясках, играх.	1	
20.	Притопы в значении утверждения, важности.	1	
21.	Притопы в значении упрямства.	1	
22.	Притопы в значении упрямства в паре, по кругу.	1	
23.	Варианты движений с элементами каблучка.	1	
24.	Повторение движений с элементами каблучка, хлопki.	1	
25.	Разучивание композиции «Дети и природа».	1	
26.	Повторение композиции «Дети и природа».	1	
27.	Разучивание танца «Разноцветная игра».	1	
28.	Закрепление выученных движений танца «Разноцветная игра».	1	
29.	Повторение композиций «Дети и природа», «Разноцветная игра».	1	

30.	Комбинация движений танца «Пополам».	1	
31.	Повторение движений.	1	
32.	Игры-инсценировки. Импровизация.	1	
33.	Путешествие по маленькой стране.	1	
34.	Подведение итогов	1	

Методическое обеспечение.

1. Скамейка гимнастическая
2. Мяч
3. Скакалка гимнастическая
4. Палка гимнастическая
5. Коврик гимнастический
6. Платки
7. Массажные мячики
8. Обручи пластмассовые
9. Музыкальный центр
10. Ноутбук

Методическая литература

1. Власенко О.П. Музыкально-эстетическое воспитание в коррекционных классах.-Волгоград: Учитель, 2007.
2. Медведева Е.А. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика. Москва. 2002. Уроки ритмики в коррекционной школе. 1-4 класс. Волгоград. «Учитель» 2006.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2000г.
4. Коррекционная ритмика-под ред. Касицына М.А., Бородина М.Г. Москва. 2007г.
5. Замятина Т.А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика. М: Глобус. 2009г.