

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Ритмика»  
для обучающихся 5-9 классов с ОВЗ (УО)  
направление внеурочной деятельности  
«Коррекционно-развивающее»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» для обучающихся ОВЗ (умственная отсталость) составлена на основе требований к результатам освоения АООП ООО (ФГОС) ОВЗ МКОУ «Зябинская СОШ».

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### *Личностные результаты*

- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие мотивации к учению, работе на результат;
- развитие бережного отношения к природе;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;
- овладевать социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- осознание себя как гражданина России.

### *Предметные результаты Минимальный уровень:*

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- 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;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

### *Достаточный уровень:*

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 – 6 класс

Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки. Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3. Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге. Упражнения ритмической гимнастики :Без предметов. Короткой скакалкой. Упражнения ритмической гимнастики: Короткой скакалкой.Гимнастической палкой. Подготовительные упражнения к танцам.Полуприседания. Упражнения для ступни. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Чиж в клетке. Кот и мыши. Упражнения ритмической гимнастики. Короткой скакалкой. Гимнастической палкой. Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь. Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками. Упражнения ритмической гимнастики:. С короткой скакалкой. Упражнения ритмической гимнастики. С гимнастической палкой. Подготовительные

упражнения к танцам. Выставление ноги на носок. Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). Танцы. Круговой галоп. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза. Упражнения ритмической гимнастики. Коротко скакалкой. Гимнастической палкой. Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. С мячом. Элементы танцев. Хороводный шаг. Шаг польки. Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька». Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место», «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи». Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы. Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. Танцы. «Полька». Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты». Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры», «Охотники и утки»

#### 7-9 класс

Дыхательные и расслабляющие упражнения Игры («Холодно-горячо») Упражнения с мячом. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» Марш по периметру зала Пляска с платочком. Игра «Ищи игрушку». Ритмико-гимнастические упражнения Игра «Поехали – поехали» (повторение). Расслабляющие упражнения. Подвижные игры с мячом. Игра «Секретное задание». Игра «Я знаю пять названий». Ритмические упражнения с мячом. Ритмические упражнения с скакалкой. Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Расслабляющие упражнения. Подвижные игры с мячом. Инсценировка песни. Маршировка и пение. Отработка маршевого шага. Упражнения на координацию движений. Игра «Соседи». Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру». Игра «Я знаю пять названий». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе» Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». «Вороны и воробьи». «Космонавты». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки» «Лиса и куры». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». «Охотники и утки», «Космонавты». Танец. «Полька». Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы. Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. Гимнастической палкой. Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи». «Пустое место». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе» «Отбивай мяч». Танец. «Травушка-муравушка». Танец. «Полька». Элемент танца. «Шаг польки». Элемент танца. «Хороводный шаг». Упражнения ритмической гимнастики. С мячом. Без предметов. С мячом. Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой. Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену. Танцы.

Круговой галоп. Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок. Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Игра «Покажи жестами» Упражнения и игры со скакалкой Прохлопывание ритма песен Дыхательные и релаксирующие упражнения. Упражнения на координацию движений Упражнения на поскоки. Марш по периметру зала, отработка поворотов Разучивание музыкальной игры «Лавата» Упражнения с мячом. Игра «Догадайся! Что это?» Марш с перестроением в колонну подвое. Передача характера музыки в движении. Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку. Разучивание игры «День-ночь». Движения в парах. Игра «Море волнуется». Игра «Одиннадцать». Игры «Через границу». Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» Игра «Соседи». Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Ритмические упражнения с скакалкой. Подвижные игры с мячом. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы». Игра «Я знаю пять названий». Релаксирующие упражнения. Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы. Игра «Покажи жестами» (пантомима) Игра «Я знаю пять названий» Игра «Кошки-мышки» Упражнения с мячом в кругу Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры»

### Описание форм организации и видов деятельности

Ритмопластика и ритмическая гимнастика, ритмо –речевые, фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение; корригирующие игры; коррекционные подвижные и пальчиковые игры; коммуникативные танцы; импровизация;

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5-6 класс

№п /п	Тема	Кол- во часов
1.	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1
2.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1
3.	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1
4.	Упражнения ритмической гимнастики :Без предметов. Короткой скакалкой.	1
5.	Упражнения ритмической гимнастики: Короткой скакалкой.Гимнастической палкой.	1
6.	Подготовительные упражнения к танцам.Полуприседания. Упражнения для ступни.	1
7.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Чижи в клетке. Кот и мыши.	1
8.	Упражнения ритмической гимнастики. Короткой скакалкой. Гимнастической палкой.	1
9.	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1
10	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
11	Упражнения ритмической гимнастики:. С короткой скакалкой.	1
12	Упражнения ритмической гимнастики. С гимнастической	1

	палкой.	
13	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1
14	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
15	Танцы. Круговой галоп.	1
16	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1
17	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1
18	Упражнения ритмической гимнастики. Коротко скакалкой. Гимнастической палкой.	1
19	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
20	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
21	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
22	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. С мячом.	1
23	Элементы танцев. Хороводный шаг. Шаг польки.	1
24	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
25	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место», «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи».	1
26	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
27	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
28	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
29	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
30	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1
31	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
32	Танцы. «Полька».	1
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты».	1
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры», «Охотники и утки»	1

#### 7-9 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов.
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения Игры («Холодно-горячо») Упражнения с мячом	1

2	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» Марш по периметру зала Пляска с платочком	1
3	Игра «Ищи игрушку». Ритмико-гимнастические упражнения Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1
4	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом. Игра «Секретное задание».	1
5	Игра «Я знаю пять названий». Ритмические упражнения с мячом. Ритмические упражнения с скакалкой.	1
6	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	1
7	Инсценировка песни. Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1
8	Упражнения на координацию движений. Игра «Соседи». Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1
9	Игра «Я знаю пять названий». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
10	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». «Вороны и воробьи». «Космонавты».	1
11	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки» «Лиса и куры».	1
12	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». «Охотники и утки», «Космонавты».	1
13	Танец. «Полька». Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1
14	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. Гимнастической палкой. Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
15	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи». «Пустое место».	1
16	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе» «Отбивай мяч». Танец. «Травушка-муравушка».	1
17	Танец. «Полька». Элемент танца. «Шаг польки». Элемент танца. «Хороводный шаг».	1
18	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом. Без предметов. С мячом.	1
19	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
20	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.	1
21	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1

22	Танцы. Круговой галоп. Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1
23	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Игра «Покажи жестами» Упражнения и игры со скакалкой	1
24	Прохлопывание ритма песен Дыхательные и релаксирующие упражнения. Упражнения на координацию движений	1
25	Упражнения на поскоки. Марш по периметру зала, отработка поворотов Разучивание музыкальной игры «Лавата»	1
26	Упражнения с мячом. Игра «Догадайся! Что это?» Марш с перестроением в колонну подвое.	1
27	Передача характера музыки в движении. Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку. Разучивание игры «День-ночь».	1
28	Движения в парах. Игра «Море волнуется». Игра «Одиннадцать».	1
29	Игры «Через границу». Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» Игра «Соседи».	1
30	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Ритмические упражнения с скакалкой.	1
31	Подвижные игры с мячом. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы». Игра «Я знаю пять названий».	1
32	Релаксирующие упражнения. Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы. Игра «Покажи жестами» (пантомима)	1
33	Игра «Я знаю пять названий» Игра «Кошки-мышки» Упражнения с мячом в кругу	1
34	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры»	1