

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА №25 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«Принята»  
на Педагогическом совете  
Протокол № 9  
от «29» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
директор ГБОУ школы № 25  
\_\_\_\_\_ А.Б. Петрова  
«31» августа 2023 г.  
Приказ № 613

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*курса внеурочной деятельности:*

***РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА***

***11А КЛАСС***

***2023 / 2024 учебный год***

Составитель:  
*С.А. Филатов,*  
*учитель,*  
*высшая кв. кат.*

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционных занятий «Ритмическая гимнастика» в 10-12 классах составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>)

**Целью** занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающихся в процессе восприятия музыки.

### **Задачи:**

- развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях;
- научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления);
- развивать чувство ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;
- выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений;
- развивать координацию движений;
- развивать умение слушать музыку;
- научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развивать творческие способности личности;
- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

## Планируемые результаты

### **Предметные результаты:**

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

## Содержание программы

### **Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры. Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три, в концентрических кругах; рассчитываться на первый, второй, третий для построения в колонну. Ориентироваться в пространстве зала и любого другого помещения.

### **Ритмико-гимнастические упражнения.**

Знать особенности выполнения упражнений для основных групп мышц. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения. Выполнять требуемые упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе. Упражнения с музыкальными инструментами. Знать понятие «ритм», иметь представление о частях музыкального произведения. Ощущать смену частей музыкального произведения; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии. Уметь четко и быстро скоординировать свои движения под знакомую музыку.

### **Игры под музыку.**

Знать и повторять текст считалок и танцевальных игр. Повторять ритм, заданный учителем. Самостоятельно выполнять все игровые движения.

### **Танцевальные упражнения.**

Знать названия основных танцевальных элементов и комбинаций. Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д. Приобретение опыта публичного выступления.

## **Календарно-тематическое планирование**

№ занятия	Названия занятия	Дата
<b>I четверть</b>		
1	Ритмические упражнения с обручем.	05.09
2	Игра «Секретное задание».	12.09
3	Ритмико-гимнастические упражнения.	19.09
4	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	26.09
5	Элемент танца «Шаг польки».	03.10
6	Отработка маршевого шага.	10.10
7	Марш по периметру зала.	17.10
8	Элемент танца «Хороводный шаг».	24.10
<b>II четверть</b>		
9	Элемент танца «Хороводный шаг».	07.11
10	Упражнения ритмической гимнастики с мячом.	14.11
11	Танцы. Круговой галоп.	21.11
12	Танцы. Круговой галоп.	28.11
13	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе».	05.12
14	Упражнения на гибкость и осанку.	12.12
15	Ритмические упражнения с мячом.	19.12
16	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	26.12
<b>III четверть</b>		
17	Упражнение на связь движений с музыкой.	09.01
18	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	16.01
19	Инсценировка песни.	23.01
20	Упражнения на гибкость и осанку.	30.01
21	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	6.02
22	Упражнения на поскоки.	13.02

23	Игры «Через границу».	20.02
24	Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	27.02
25	Игра «Покажи жестами».	05.03
26	Танцевальные шаги.	12.03
27	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе».	19.03
<b>IV четверть</b>		
28	Упражнения на гибкость и осанку.	09.04
29	Танцевальные шаги.	16.04
30	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	23.04
31	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	07.05
32	Инсценировка песни.	14.05
33	Упражнения на гибкость и осанку.	21.05

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы, под редакцией Воронковой В. В., Москва Издательство: «Просвещение», 2013 г.

2. Затымина Т.А., Степанова Л.В. Музыкальная ритмика. Учебно-методическое пособие. Издательство: «Планета (уч), 2013 г.

3. Конорова Е.В. Ритмика: Методическое пособие. В 2-х выпусках. Выпуск 1: Занятия по ритмике в первом и втором классах ДМШ.- М.: Музыка, 2012 г.

4. Касицына М.А. Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и техн. работы с детьми дошкольного возраста. Издательство: Гном, 2019 г.

5. Фирилева Ж.Е., Загрядская О.В., Рябчиков А.И. : Ритмика в школе. Третий урок физической культуры. Учебно-методическое пособие. Издательство «Феникс», 2014г.

6. Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры»: методическое пособие. Москва. Издательство: «Дрофа», 2003 г.

#### ***Технические средства:***

- музыкальный центр;
- музыкальная колонка.

#### ***Учебно-практическое оборудование:***

##### *Спортивный инвентарь:*

- гимнастические палочки;
- мячи;
- гимнастические маты;
- ортопедические коврики;
- обручи;
- гимнастические ленты;

##### *Комплект музыкальных инструментов:*

- бубен;
- колокольчики;
- ритмические палочки;
- ложки (музыкальные ложки);
- маракас;
- погремушки.