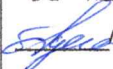


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 им. М.И.Хилкова»
Сонковского муниципального округа Тверской области

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от «25» августа 2025 г.  /Гусева О.А./	«Согласовано» Зам. директора по УР  /Калитинец Н.Н./ «25» августа 2025 г.	«Утверждаю» Директор  /Вахромова Т.А./ Приказ № 90 от « 25 » августа 2025 г. 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
по внеурочной деятельности
«Ритмика»

Ступень обучения (класс): 4

Количество часов: 33

Учитель: Гусева Ольга Александровна

пгт. Сонково

2025-2026 учеб.год

Программа по коррекционному курсу «Ритмика» разработана для специальных (коррекционных) классов VII вида и предназначена для 1, 1 дополнительного, 2-4 специальных (коррекционных) классов VII вида.

Пояснительная записка

Актуальность. С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Восприятие специально подобранной музыки не требует предварительной подготовки и доступно всем детям. Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка.

Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности. Музыкально-ритмические занятия имеют большое значение для детей с задержкой психического развития. Это связано с тем, что характерные для них особенности нервно-психического склада, эмоционально-волевая и личностная незрелость, своеобразие деятельности и поведения, особенности двигательной и психической сферы, хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребенка, свойственными ритмике.

У большинства детей с ЗПР наблюдаются следующие двигательные нарушения:

- нарушение координации движений;
- скованность при выполнении движений и упражнений;
- отсутствие плавности движений;
- недостаточная ритмичность, трудность формирования двигательного автоматизма, двигательные персеверации.

Проблемы двигательной сферы у детей с ЗПР часто связаны не с нарушением опорно-двигательного аппарата, а с недоразвитием высших психических функций. У этих детей ослаблено формирование межанализаторных связей, снижено внимание, память, восприятие, мыслительное и речевое развитие. Недостатки формирования ВПФ тесно связаны с развитием общей, ручной и артикуляционной моторики ребенка.

На занятиях ритмики средствами музыки и специальных двигательных и психологических упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения.

Данная программа направлена на коррекцию особенностей нервно-психического склада, своеобразия поведения и личностной реакции, а также эмоционально-волевой незрелости у детей с ЗПР.

Целью программы является создание условий для личностного развития обучающихся с ЗПР и коррекции отклонений в психическом и физическом развитии обучающихся с ЗПР, посредством воздействия специфическими средствами, свойственными ритмике.

Задачи программы:

- овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, поскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.))
- развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);
- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие умственной деятельности, творческого воображения, памяти, формирование произвольного внимания, пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки;
- развитие умения совместной коллективной деятельности;
- воспитание самоорганизации и самодисциплины;
- приобщение детей к музыке, совершенствование музыкально-эстетических чувств.

Учитывая, что занятия ритмикой являются частью образовательной и коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ЗПР, можно выделить четыре **основных направления работы** с детьми, реализуемые на занятиях ритмики:

- оздоровительное;
- образовательное;
- воспитательное;
- коррекционно-развивающее.

Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы детей с ЗПР на занятиях коррекционной ритмикой.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Музыкально - ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с ЗПР, построенного на сочетании музыки, движения и слова. Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игра является основной формой деятельности школьников. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры активизирует личностные, и познавательные качества ребёнка. Вызывает стремление осознать правила игры, даёт возможность почувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы ребенку быть успешным в игре среди детей, ему необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предъявление на занятиях ритмикой заданий в игровой форме и проведение игр позволяет повысить эффективность коррекционно-развивающего воздействия, а при работе с детьми с ЗПР, иногда это и единственный способ решить на занятии все поставленные задачи. Следует также отметить, что игры создают благоприятные условия для развития творческого воображения.

Организация работы по программе.

Программа по курсу «Ритмика» рассчитана на **5 лет обучения** для детей с ЗПР из 1 – 4-ых (специальных) коррекционных классов: **33 часа** (одно занятие в неделю) в 1 и 1дополнительном классах и **34 часа** (одно занятие в неделю) во 2 – 4 классах **после уроков во второй половине дня.**

Общие требования к организации занятий.

В начале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Ученикам необходимо для урока ритмики иметь тапочки и гимнастическую форму.

Уроки должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий.

В помещении должны находиться музыкальный инструмент, гимнастические скамейки, шведская стенка, стулья для отдыха для детей и для сидячих упражнений, желательно ковер или индивидуальные коврики подстилки (многие задания выполняются сидя на полу). Оборудование для проведения уроков ритмики: мячи, шары разных размеров и цвета, флажки, ленты, косынки, обручи, кегли, скакалки, гимнастические палки, колокольчики, барабанчики, бубны, ложки и т.п. – по количеству детей в классе.

Способ определения результативности освоения программы

Программа считается освоенной, если ребенок присутствовал не менее, чем на половине занятиях по ритмике. По окончании курса дети получают сертификат.

Форма подведения итогов

Участие в классных и общешкольных праздниках и концертах.

Планируемые результаты реализации программы коррекционного курса

"Ритмика"

Личностные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;

- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
- уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

Содержание программы по коррекционному курсу "Ритмика"

Программа содержит 4 раздела:

- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»;
- «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»;
- «Народные пляски и современные танцевальные движения».

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика	Дата
Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)					
1	1. Вводный	1	-	1	
2	2. Разновидности ходьбы	1	-	1	
3	3. Танцевальный шаг на полупальцах	1	-	1	
4	4. Перестроения	1	-	1	
5	5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	1	-	1	
6	6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	1	-	1	
7	7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений	1	-	1	
8	8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	1	-	1	
9	9. Итоговое занятие	1	-	1	
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)					
10	1. Вводный	1	-	1	
11	2. Упражнения на внимание	1	-	1	
12	3. Упражнение на расслабление мышц	1	-	1	
13	4. Упражнение на координацию движений	1	-	1	
14	5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	1	-	1	
15	6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	1	-	1	
16	7. Итоговое занятие	1	-	1	
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)					
17	1. Импровизация движений	1	-	1	
18	2. Упражнение в равновесии	1	-	1	
19	3. Индивидуальное творчество	1	-	1	
20	4. Упражнения с гимнастическими палками	1	-	1	
21	5. Упражнения с обручем	1	-	1	
22	6. Упражнения для развития ритма	1	-	1	
23	7. Упражнение на передачу в движении характера музыки	1	-	1	
24	8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	1	-	1	
25	9. Итоговое занятие	1	-	1	

Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)					
26	1. Танцевальные упражнения и движения	1	-	1	
27	2. Соединение движения с музыкой	1	-	1	
28	3. Русские народные игры	1	-	1	
29	4. Упражнение на развитие танцевального творчества	2	-	2	
30	5. Элементы русских народных плясок	2	-	2	
31	6. Итоговое занятие	1	-	1	
	Всего	33	0	33	

Содержание программы

№ п/п	Тема	Основные узловые моменты	Форма
1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки.	Практика
2	Разновидности ходьбы	Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения. Отражение разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения.	Практика
3	Танцевальный шаг на полупальцах	Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Отражение хлопками ритмического рисунка мелодии. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей	Практика
4	Перестроения	Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости	Практика
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме	Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы	Практика
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку	Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки	Практика

7	Упражнения с препятствиями и на координацию движений	Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра. Упр. для развития гибкости и для укрепления мышц спины	Практика
8	Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. Упр. для укрепления мышц пресса	Практика
9	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика
10	Вводный	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упр. на развитие внимания	Практика
11	Упражнения на внимание	Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. Исполнение различных ритмов на барабане в медленном и быстром темпе. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения	Практика
12	Упражнение на расслабление мышц	Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Исполнение различных ритмов колокольчиками в медленном и быстром темпе. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию	Практика
13	Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности	Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию	Практика
14	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Передача на различных инструментах основных ритмов знакомых песен. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка»	Практика
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упр. для развития координационных способностей	Практика

16	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика
17	Импровизация движений	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. Упр. для развития быстроты реакции	Практика
18	Упражнение в равновесии	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры. Упр. для развития игровой деятельности	Практика
19	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки	Практика
20	Упражнения с гимнастическими палками и с обручем	Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Игра с пением. Упр. на развитие координационных способностей	Практика
21	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Подражательные движения. Сужение и расширение круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности	Практика
22	Упражнения на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
23	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой	Ритмико-гимнастические упр. с флажками. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
24	Упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. Подражательные движения. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление	Практика
25	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика
26	Танцевальные упражнения	Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма	Практика
27	Танцевальные движения	Знакомство с новыми элементами танца	Практика

		и движениями: присядка, полуприсядка на месте и с продвижением. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы	
28	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления	Практика
29	Упражнения на развитие танцевального творчества. Вальс.	Знакомство с новыми элементами танца: шаг вальса прямой и с поворотом. Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма.	Практика
30	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упр. на расслабление	Практика
31	Итоговое занятие	Участие в школьных и классных праздниках и концертах	Практика

Методическое обеспечение программы

Название программы	раздела	Основные формы работы с детьми	Основные методы работы	Оборудование
Ритмико-гимнастические упражнения		- урок; -учебно-практическое занятие; -фронтальная; -групповая; -парная (учитель ученик, ученик-ученик); -игра;	-показательный; -организации учебно-практической, спортивной, игровой деятельности обучающихся; -стимулирования и мотивации деятельности и поведения обучающихся; -контроля и самоконтроля деятельности и поведения обучающихся	Малые мячи, обручи, флажки, гимнастические палки, скакалки по количеству детей в классе; гимнастическая скамья, кегли, музыкальный инструмент
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами				Детские барабаны, колокольчики по количеству детей в классе; музыкальный инструмент
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку				Флажки, гимнастические палки, скакалки по количеству детей в классе; гимнастическая скамья; музыкальный инструмент
Народные пляски и современные танцевальные движения				Флажки, платочки; музыкальный инструмент

