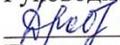


**Министерство Просвещения Российской Федерации**  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет Администрации Новичихинского района по образованию  
**Лобанихинский филиал МКОУ «Поломошенская СОШ»**

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО учителей  
Начальных классов  
Руководитель МО  
 Дробышева А.А.  
Протокол №2  
от «18» сентября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы  
 Фоманова Т.Н.  
Приказ №164-У  
От «18» сентября 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса «Ритмика»  
для обучающихся 4 класса  
с задержкой психического развития  
(вариант 7.2)  
**на 2024-2025 учебный год**

Составитель: Вопилова Кристина Николаевна  
учитель физической культуры, ОБЗР и труда

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2).

Программа составлена для учащихся 4 класса МКОУ «Поломошенская средняя общеобразовательная школа». Срок реализации программы 2024-2025у/г.

Коррекционный курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР. Характерные для детей с ЗПР особенности моторного развития, своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций, эмоционально-волевая незрелость становятся предметом коррекционного воздействия на уроках ритмики.

### **Общая характеристика курса «Ритмика»**

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Дети усваивают несложные музыкальные формы, у них развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются музыкально-эстетические чувства, основанные на гармонизирующем воздействии музыки и танца. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается координация, телесная чувствительность, пространственная ориентировка, межполушарное взаимодействие.

Коррекционное значение занятий ритмикой также заключается в формировании произвольной регуляции движений, а также системы произвольной регуляции в целом: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты.

### **Цель и задачи курса**

**Цель курса** занятий ритмикой заключается в развитии музыкально-ритмической деятельности и двигательной активности обучающихся с ЗПР в процессе восприятия музыки.

#### **Задачи курса:**

- приобщение детей к музыке (обучение воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка»: звуковысотность, ладовая окрашенность, метроритм, динамика, темп);
- развитие чувства ритма и выразительности движений;
- развитие двигательных качеств и коррекция недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие общей мобильности, двигательных навыков, обеспечивающих

развитие мышечного чувства, пространственной ориентировки и координации, четкости и точности движений;  
коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;  
развитие общей и речевой моторики;  
формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Эти задачи решаются через овладение обучающимися разнообразными формами музыкально-ритмической деятельности: выполнения с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, прыжков, поскоков, гимнастических и танцевальных упражнений, музыкальных игр, ритмических упражнений с детскими музыкальными инструментами.

Овладевая разнообразными движениями под музыку, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развиваются мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Музыкально-ритмическая деятельность способствует формированию четкости, точности движений, что сказывается на всей учебной деятельности школьников с ЗПР.

Занятия ритмикой положительно влияют на развитие познавательной деятельности младших школьников с ЗПР: каждое задание нужно понять, осознать правила игры; осмыслить свое место в ней, свою роль; надо запоминать движения, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Следует отметить, что эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников.

Музыкальные произведения оказывают организующее и дисциплинирующее влияние благодаря присутствующему в них ритму. Ритм помогает регулировать движения: преодолевается суетливость и хаотичность действий, вялые и расплывчатые движения становятся четкими и целесообразными, нормализуется двигательное беспокойство. Занятия ритмикой позволяют создавать благоприятный эмоциональный фон и корректировать эмоционально-личностную сферу ребенка.

Занятия ритмикой тесно связаны с уроками музыки и физической культуры, а также курсом «Психокоррекционные занятия». Формирование и отработка основных двигательных навыков и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на уроках музыки и физической культуры. На занятиях ритмикой происходит их дальнейшее практическое освоение в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. При планировании работы учитель может учитывать требования, указанные в программе по физической культуре для соответствующего класса, и использовать на занятии разучиваемые на уроках музыки произведения.

### **Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 5 лет обучения по 1 часу в неделю: 1 класс – 33 часа, 1 (дополнительный) класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год.

## Содержание КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»

### ***1. 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 пояс. 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. Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения, с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпу. Отражение хлопками, притопами, разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. Составление простых ритмических рисунков. Выполнение движений под музыку на 3\4.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных и разноименных движений рук, ног, туловища, кистей. Упражнения на сложную координацию движений: выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени (в заданной последовательности и ритме). 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 («петрушка»). Постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка), кратковременное удержание позы, расслабление – приседание на корточки с опущенной головой и руками.

*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.

### ***2. Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами.***

Использование нотной записи для игры на детских музыкальных инструментах с направляющей помощью педагога. Использование ритмических партитур\*. Коллективная игра на детских ударных и мелодических музыкальных инструментах в ансамбле и оркестре. Воспроизведение различных ритмов в медленном и быстром темпе. Согласованное звучание инструментов в ансамбле и оркестре. Разучивание и исполнение более сложных и длинных музыкальных произведений, разных по жанру (марши, пляски, лирические произведения).

### ***3. Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы.***

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 своевременно вступить в мелодию начиная движение в разные моменты звучания (в начале, в середине, в конце). Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование песен. Самостоятельный подбор свободных естественных движений под музыку разного характера на определенную тему. Передача различными формами движения крещендо и диминуэндо в музыке, мелодического и ритмического рисунка, темпа, метроритма. Определение регистра звучания и подбор движения соответственно нижнему, среднему и высокому регистру.

#### **4. Народные и современные танцевальные движения.**

Совершенствование танцевальных движений. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Знакомство с новыми элементами народного танца и движениями, например, русская пляска: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением, «ковырялочка». Шаг вальса прямой и с поворотом. Разнообразные сочетания отработанных шагов с движениями рук и хлопками. Различные композиции движений из народных танцев. Хороводы и парные танцы. Упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивание и исполнение народных плясок, современных танцев. Элементы мюзикла\*.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО КОРРЕКЦИОННОМУ КУРСУ «РИТМИКА»**

- самостоятельно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- выполнять построения (в шахматном порядке) и перестроения (из колонны по одному в колонну по четыре, из нескольких колон в несколько кругов и т.д.);
- коллективно исполнять (в ансамбле, оркестре) изученные музыкальные произведения разных по жанру (марши, пляски, лирические произведения и др.) под музыкальное сопровождение, аккомпанемент и без него;
- передавать на различных детских музыкальных инструментах ритмический рисунок знакомых песен;
- использовать нотную запись для игры на детских музыкальных инструментах по смысловой опоре;
- выполнять ритмико-гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера, темпа;
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- импровизировать под музыку разного характера;
- отражать изменением движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;
- начинать и заканчивать движение или исполнение на звучащем инструменте вместе с началом и окончанием звучания музыки;
- участвовать в инсценировке песен;
- выполнять комплексы танцевальных движений и весь изученный танец;

- участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев;
- узнавать звучание общеизвестных народных плясок, популярных вальсов, отрывков из балетов;
- бережно относиться к детским музыкальным инструментам, аппаратуре, костюмам, реквизиту.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
1.	Ритмико-гимнастические и общеразвивающие упражнения	9	0	0	
2.	Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами	8	0	0	
3.	Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы.	8	0	0	
4.	Народные и современные танцевальные движения.	9	0	0	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
4 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	Введение. Что такое ритмика.	1	0	0		
2	Основные танцевальн ые правила. Приветстви е. Постановка корпуса.	1	0	0		
3	Упражнения на развитие координаци и.	1	0	0		
4	Движения по линии танца. Перестроен ия для танцев.	1	0	0		
5	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	0	0		
6	Музыкально - ритмически е игры (линия танца, перестроени я).	1	0	0		
7	Движение на развитие координаци и. Элементы асимметрич ной гимнастики.	1	0	0		

8	Музыкально - ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1	0	0		
9	Позиции рук. Основные правила.	1	0	0		
10	Позиции ног. Основные правила.	1	0	0		
11	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	0	0		
12	”Красота движений” - компоновка ОРУ.	1	0	0		
13	Партерный экзерсис.	1	0	0		
14	Музыкально - ритмические игры (линия танца, перестроения).	1	0	0		
15	Партерный экзерсис.	1	0	0		
16	Музыкально - ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1	0	0		
17	Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и	1	0	0		

	расслаблени е мышц тела.					
18	Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.	1	0	0		
19	Упражнения на улучшение гибкости позвоночни ка.	1	0	0		
20	Музыкально - ритмически е игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1	0	0		
21	Фигурный вальс. Классическ ий экзерсис.	1	0	0		
22	Классическ ий экзерсис. Позиции ног, позиции рук	1	0	0		
23	Разминка. “Медленны й вальс”. Упражнения на напряжение и расслаблени е мышц тела.	1	0	0		
24	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	0	0		
25	Классическ ий экзерсис. Постановка тела.	1	0	0		
26	Упражнения	1	0	0		

	для улучшения подвижности и коленных суставов.					
27	Партерный экзерсис.	1	0	0		
28	Музыкально - ритмические игры (линия танца, перестроения).	1	0	0		
29	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений.	1	0	0		
30	Музыкально - ритмические игры "Я и мир вокруг нас", "Шаг", "Волк и заяц".	1	0	0		
31	Традиции народа в своеобразии движений. Танец "Дружба народов".	1	0	0		
32	Танец "Вальс". Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1	0	0		
33	Разминка. "Медленный вальс". Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	0	0		
34	Музыкально - ритмический комплект	1	0	0		

	<p>игр  “Последний  герой”.  Музыкально  -  ритмически  е игры  (линия  танца,  перестроени  я). Народная  хореографи  я. Танцы  разных  народов.</p>					
<p><b>ОБЩЕЕ  КОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВ ПО  ПРОГРАММЕ</b></p>	<p><b>34</b></p>	<p><b>0</b></p>	<p><b>0</b></p>			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

1. <https://resh.edu.ru/for-teacher>

