

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
с углублённым изучением отдельных предметов № 61»  
города Кирова**

Утверждаю:  
Директор  
МБОУ «СОШ с УИОП № 61»  
города Кирова  
В.С. Симанов  
№ 277-од от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
коррекционного курса  
«Ритмика»**

для обучающихся 1 – 4 классов  
с задержкой психического развития

(Вариант 7.2)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа коррекционного курса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ, адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР школы (вариант 7.2).

В рамках данного курса осуществляется развитие двигательной сферы, способствующее совершенствованию произвольной регуляции деятельности, эстетическому воспитанию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца, решению психокоррекционных задач и формированию здорового образа жизни.

**Общая цель** занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

В соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с ЗПР определяются **общие задачи коррекционного курса:**

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

К основным **направлениям** работы в ходе реализации коррекционного курса «Ритмика» относят:

- восприятие музыки
    - определение на слух начала и окончания звучания музыки,
    - различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки,
    - различение и опознавание на слух быстрого, медленного, умеренного темпа,
    - различение и опознавание на слух двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс),
    - плавной и отрывистой музыки;
  - упражнения на ориентировку в пространстве
    - простейшие построения и перестроения (в одну или две линии, в колонну, в цепочку, в одну или две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, различные положения в парах и т.д.),
    - ходьба в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага,
    - повороты;
  - ритмико-гимнастические упражнения
    - общеразвивающие упражнения,
    - упражнения на координацию движений,
    - упражнение на расслабление мышц;
  - упражнения с детскими музыкальными инструментами
    - игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);
  - игры под музыку
    - музыкальные игры,
    - игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности,
    - соревнования;
  - танцевальные упражнения
    - выполнение под музыку элементов танца и пляски,
    - несложных композиций народных, бальных и современных танцев;
- Начиная в 1 дополнительном классе и в последующих
- декламация песен под музыку
  - выразительная декламация песен под музыкальное сопровождение и управление педагога,
  - воспроизведение ритмического рисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твердо и др.)

## **Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы**

Изучение коррекционного курса «Ритмика» тесно связано с изучением учебных предметов «Музыка», «Физическая культура», а также курсом «Психокоррекционные занятия». Его реализация может быть связана с выполнением программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, направленной на поддержание физического и психологического здоровья обучающихся.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность определять содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развиваются у обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Ритмико-гимнастические упражнения, способствуют выработке у обучающихся с ЗПР необходимых музыкально-двигательных навыков. Необходимы задания на выработку координированных движений, основная цель которых – научить согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Коррекционный курс «Ритмика» является необходимым, потому что типичная для детей эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корректируются в ходе занятий ритмикой. Дети на занятиях приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух средства музыкальной выразительности (различать веселые и спокойные мелодии), усваивают метроритм и пр. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуется эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь 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 (последовательность движений). Улучшается также ориентировка в пространстве, в том числе ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

Постепенно музыка и движение интегрируются с речевым сопровождением. Последнее развивает слуховую память, способствует четкой артикуляции звуков, выполняет психокоррекционную функцию. Отмечено, что занятия ритмикой положительно влияют на состояние эмоциональной и познавательной сфер, а также развивают творческое воображение.

Музыкальные произведения подбираются таким образом, чтобы оказывать дисциплинирующее и организующее воздействие. Характер произведений подбирается в зависимости от состава обучающихся в конкретном классе, доминирующего эмоционального состояния детей.

Уже в 1 классе решается задача интеграции музыки и движений или движений и речи.

В 1 дополнительном классе начинают формировать сложные («тройные») связи и продолжают этот процесс в остальных классах начальной школы.

## **МЕСТО КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение коррекционного курса «Ритмика» в начальной школе выделяется: в 1 дополнительном классе 33 часа (по 1 ч. в неделю, 33 учебные недели), во 2 – 4 классах по 34 часа (по 1 ч. в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Курс реализуется во внеурочной деятельности, часы на его реализацию фиксированы в учебном плане.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА» ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

В соответствии с выделенными направлениями занятия ритмикой конкретизируются и обозначаются следующими разделами

#### **1 КЛАСС**

Раздел	Содержание
«Музыка и движения» (основные упражнения и основные упражнения в парах)	<p>Предполагает овладение базовыми знаниями и умениями в области ритмики. На первых занятиях большое значение уделяется объяснению основ организации занятий (как готовиться к занятиям, как строится, входить в зал под музыку и т.д.).</p> <p>Кроме этого обучающихся с ЗПР учат слушать музыку и согласовывать темп своих движений и ее темп.</p> <p>В первом триместре 1 класса детей желательно научить двигаться в темпе музыки, помочь им овладеть элементарными шагами, построениями, перестроениями и прыжками.</p> <p>Необходимо учить первоклассников с ЗПР прохлопыванию и протоптыванию простых ритмических рисунков.</p> <p>На первых занятиях важны такие упражнения как поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.</p> <p>На каждом занятии проводится комплекс общеразвивающих упражнений. Он может включать выпрямления и повороты головы, повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»), наклоны, движение рук в разных направлениях, отстукивание, сгибание, разгибание ноги в подъеме, упражнения на расслабления мышц и др. Учатся выполнять ритмико-гимнастические упражнения в парах. Комплекс общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от физических особенностей обучающихся с ЗПР.</p>
«Движения и речь» (основные упражнения и основные упражнения в парах)	<p>Направлен на овладение базовыми умениями выполнять движения с речевым сопровождением. Для этого могут использоваться различные стишкы и речёвки, которые помогают задать определенный темп и динамику при выполнении шагов, построений, перестроений и различных двигательных комплексов.</p> <p>В этот период обучения (2 триместр) важно закреплять умения детей выполнять движения под музыку, поэтому обязательно осуществляется повторение пройденного в первом триместре и проводятся игры под музыку.</p> <p>В конце второго триместра основные упражнения осваиваются в парах. У обучающихся с ЗПР формируются умения разбиться на пары и построиться назад в шеренги. Этому можно обучать и через игры под музыку.</p> <p>Далее учат выполнять ритмико-гимнастические движения под музыку или речёвки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения расширяются по своему объему. Обучающиеся повторяют уже изученные и осваивают новые: перекрестные движения рук одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх, маховые движения рук, выставление ноги на носок вперед, в сторону и назад, наклоны, повороты туловища вправо, влево, ходьба с высоким подниманием колен, приседание с опорой и др.</p>
«Музыка и танец»	<p>Сформированные у обучающихся с ЗПР базовые умения в области ритмики позволяют начать в третьем триместре овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы и пляски.</p> <p>К концу учебного года дети обычно выучивают комплекс общеразвивающих упражнений, могут выполнять его под контролем взрослого. Допускается, что в качестве ведущего могут выступать наиболее способные дети. Они показывают остальным как нужно выполнять упражнение и задают общегрупповой темп.</p>

## 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

Раздел	Содержание
«Музыка и движение» (основные упражнения и основные упражнения в парах)	<p>Основные упражнения ритмики осваиваются в парах. У обучающихся с ЗПР формируются умения разбиться на пары и обратно построиться в шеренги. Этому можно обучать и через игры под музыку.</p> <p>Во время проведения игр под музыку перед педагогом стоит задача научить детей создавать музыкально-двигательный образ. Причем учитель должен подобрать название, которое определяло бы характер движения, например, «Зайчик» (для подпрыгивания), «Кошечка» (для мягкого шага), «Мячик» (для подпрыгивания и бега) и т. п. Объясняя задание, желательно не подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться как..., а не «бегать», «прыгать», «шагать»).</p> <p>Учатся выполнять ритмико-гимнастические упражнения в парах.</p>
«Музыка и танец»	<p>Сформированные у обучающихся с ЗПР базовые умения в области ритмики позволяют начать овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы (групповые и в парах) и пляски. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего – с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флагжаками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.</p> <p>Общеразвивающие упражнения могут дополняться такими упражнениями как выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, ходьба с высоким подниманием колен, приседание с опорой и др.</p>
«Музыка, танец и музыкальные инструменты»	<p>Обучающихся с ЗПР учат играть на элементарных инструментах: погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, ложки и др. Важно, чтобы в процессе танца под музыку дети смогли научиться использовать музыкальные инструменты. Такая работа только начинается, поэтому целесообразно только фрагменты танца сопровождать музыкальными инструментами.</p>
«Движения и речь»	<p>Направлен на овладение базовыми умениями выполнять движения с речевым сопровождением. Для этого могут использоваться различные стишкы и речёвки, которые помогают задать определенный темп и динамику при выполнении шагов, построений, перестроений и различных двигательных комплексов. Далее учат выполнять ритмико-гимнастические движения под музыку или речёвки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения расширяются по своему объему. Дети с ЗПР повторяют уже изученные и осваивают новые: перекрестные движения рук одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх, маховые движения рук, выставление ноги на носок вперед, в сторону и назад, наклоны, повороты туловища вправо, влево и др.</p>
«Музыка, движение и речь»	<p>Предполагает исполнение танцев под музыку с одновременной выразительной декламацией стихов и песен. К концу учебного года дети должны знать комплекс общеразвивающих упражнений, выполнять его под контролем взрослого. Допускается, что в качестве ведущего могут выступать наиболее способные дети. Они показывают остальным как нужно выполнять упражнение и задают общегрупповой темп.</p> <p>Итоговое занятие по ритмике проводится в виде отчетного концерта.</p>

## 2, 3, 4 КЛАССЫ

Раздел	Содержание
Ритмико-гимнастические упражнения	Учатся выполнять ритмико-гимнастические упражнения. Сюда входят основные движения под музыку на 2/4 и 4/4: ходьба, бег, прыжки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача характера музыки, темпа. Выполнение обще развивающих упражнений под музыку с предметами и без них. Выполнение различных движений под музыку (ловля, катание, передача мяча).
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	Знакомство с барабаном. Использование барабана, погремушек и тому подобное (2-х-3-х инструментов, каждого в отдельности) для передачи сильной и слабой долей в знакомых музыкальных произведениях. Повторение предложенного музыкального ритмического рисунка и передача на инструменте простых песенных ритмов.
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку	Свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения. Простейшие подражательные движения под музыку. Игра под музыку. Игры типа эстафет, с мячами и обручами. Игры с пением. Инсценирование песен.
Народные пляски и современные танцевальные движения	Элементы танца и простые танцевальные движения. Разучивание и отработка плясок, круговых танцев по показу.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО КОРРЕКЦИОННОМУ КУРСУ «РИТМИКА»

В общей системе коррекционно-развивающей работы курс «Ритмика» позволяет проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам:

- совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- коррекции недостатков развития познавательной сферы.

#### ***В области формирования двигательных умений и навыков:***

- умение различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
- умение соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- совершенствование координационных движений (быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);
- умение выполнять простейшие построения и перестроения;
- умение ходить в шеренге и разными видами шага;
- овладение простейшими элементами танца;
- умение выразительно передавать различные игровые образы, придумывать варианты образных движений в играх;
- владеть техникой элементарной мышечной релаксации;
- *появление возможности выполнять танцевальные движения под музыку с одновременным использованием музыкальных инструментов или декламацией стихов и песен (появление «тройных» связей).*

#### ***В области развития эмоционально-личностной сферы и коррекции ее недостатков:***

- проявление волевых и нравственных качеств при подготовке и во время участия в публичных выступлениях (концерты и праздники);
- умение выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников, действовать в группе слаженно и сообща;
- умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
- умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

**В области коррекции недостатков развития познавательной сферы и формирования высших психических функций:**

- расширение сферы жизненной компетенции за счет совершенствования ориентировки в пространстве, расширение знаний о танцах и танцевальных шагах, умении регулировать свое поведение на занятиях, концертах и праздниках;
- умение действовать по показу и по речевой инструкции при выполнении упражнений;
- умение контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное время под руководством взрослого и самостоятельно;
- умение адекватно оценивать собственные физические и творческие возможности;
- овладение индивидуальными комплексами упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;
- умение оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

**Предметные результаты**

- умение под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);
- умение ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности.
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки);

**Тематическое планирование**

**1 КЛАСС**

Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Музыка и движения (основные упражнения)	8	
Движения и речь	7	
Музыка и движения (основные упражнения в парах)	4	
Музыка и танец	14	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>33</b>	

**1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС**

Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Музыка и движения (основные упражнения)	8	
Музыка и движения (основные упражнения в парах)	3	
Музыка и танец	8	
Музыка, танец и музыкальные инструменты	7	
Движения и речь	3	
Музыка, движение и речь	4	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>33</b>	

## 2 КЛАСС

Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Ритмико-гимнастические упражнения	10	
Ритмические упражнения со звучащими инструментами	5	
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку	5	
Народные пляски и современные танцевальные движения	14	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>34</b>	

## 3 КЛАСС

Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Ритмико-гимнастические упражнения	10	
Ритмические упражнения со звучащими инструментами	5	
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку	5	
Народные пляски и современные танцевальные движения	14	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>34</b>	

## 4 КЛАСС

Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Ритмико-гимнастические упражнения	10	
Ритмические упражнения со звучащими инструментами	5	
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку	8	
Народные пляски и современные танцевальные движения	11	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>34</b>	