

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
"Средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С. Пушкина"
МБОУ КГО «СОШ №2 им.А.С.Пушкина»**

«Согласовано»
на заседании МСШ
протокол №1
от 27.08.2025 г.
Руководитель МСШ

Хинконен Л.И

«Принято»
педагогическим советом
протокол №1
от 28.08.2025 г.
Директор школы

Герасимчук Н.Н..

«Утверждено»
приказ по школе №131
от 28.08.2025 г .
Директор школы

Герасимчук Н.Н.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Ритмика»
адаптированной основной общеобразовательной программы
основного общего образования обучающихся
с задержкой психического развития

г. Костомукша
2025 г.

Пояснительная записка.

В системе внеурочной деятельности проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально- личностному развитию обучающихся с ОВЗ, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики важно. В связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций. Ритмика оказывает положительное влияние на психофизиологические процессы, познавательную, эмоционально-волевою сферы ребенка, обеспечивает коррекцию психомоторики детей данной категории.

Принимая во внимание, что Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р, к приоритетным направлениям развития сферы физической культуры и спорта отнесено обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета «Физическая культура». При реализации учебного плана, где количество часов на физическую культуру составляет 2 часа, третий час реализуется за счет часов внеурочной деятельности в рамках занятий «Ритмика».

Адаптированная рабочая программа по ритмике для 5-9 классов составлена под редакцией Воронковой В.В.

Рабочая программа коррекционно – развивающих занятий внеурочной деятельности

«Ритмика» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101)

3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72653) Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 г № 986, зарегистрирован в Минюсте России 03.02.2011 г., регистрационный номер 19682).

4. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2).

Цель программы обучения: необходимость осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Содержанием работы на уроках ритмически является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

Задачи программы обучения: формирование временных, пространственных представлений, исправление:

- недостатков физического развития; развитие познавательной деятельности и общегоразвития учащихся;
- воспитание положительных качеств личности: настойчивость,
- самостоятельность, любознательность, дисциплинированность, дружелюбие, коллективизм.

Адресат программы: дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и

дети – инвалиды.

Программа по ритмике состоит из 5 разделов:

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

· *Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

УПРАЖНЕНИЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение

направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Данная программа рассчитана на 136 часа (5 кл. – 34 часа, 6 кл. _ 34 часа, 7кл -34 часа, 8 - 34 часа, 9-34 часа), количество учебных недель – 34. На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы. В начале и конце каждого урока должны выполняться упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. В зависимости от целей и задач конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению)

Результаты освоения учебного предмета.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Минимальный уровень

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение;
- ходить свободным естественным шагом;
- ходить и бегать по кругу;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения после показа учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая

круг и не сходя с его линии;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Развитие двигательной активности;

Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала; осознавать роль танца в жизни ;

Развитие танцевальных навыков Метапредметные Познавательные

определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

умение ставить и формулировать проблемы;

навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

Регулятивные

использование речи для регуляции своего действия;

адекватное

восприятие

предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью;

предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника;

договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль;

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Календарно – тематическое планирование 5 классе (34 часа)

№п/п	Тема
1	Построение. Правильное исходное положение
2	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.
3	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге
4	Упражнения ритмической гимнастики
5	Упражнения ритмической гимнастики
6	Подготовительные упражнения к танцам.
7	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.
8	Упражнения ритмической гимнастики
9	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.
10	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками
11	Упражнения ритмической гимнастики.
12	Упражнения ритмической гимнастики.
13	Подготовительные упражнения к танцам.
14	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).
15	Танцы. Круговой галоп.
16	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.
17	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.
18	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.
19	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой
20	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.
21	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.
22	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.
23	Упражнения ритмической гимнастики.
24	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг.2.Шаг польки.
25	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».
26	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры
27	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.
28	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.

29	Упражнения ритмической гимнастики.
30	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.
31	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.
32	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.
33	Танцы. «Полька».
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.

Календарно – тематическое планирование 6 классе (34 часа)

№п/п	Тема
1	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка
2	Упражнения ритмической гимнастики
3	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов)
4	Танцы.
5	Упражнения ритмической гимнастики
6	Подготовительные упражнения к танцам.
7	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.
8	Упражнения ритмической гимнастики
9	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.
	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками
10	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.
11	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.
12	Подготовительные упражнения к танцам.
13	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).
14	Танцы. Круговой галоп.
15	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамики.
16	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.
17	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.
18	Упражнения ритмической гимнастики
19	Упражнения ритмической гимнастики
20	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг.
21	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.
22	Упражнения ритмической гимнастики без предметов и с мячом
23	Элементы танцев.
24	Танцы.
25	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры.
26	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.
27	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными

	заданиями.
28	Упражнения ритмической гимнастики.
29	Упражнение на регуляцию мышечного тонуса рук «Вчера», музыка П.Маккартни).
30	Подготовительные упражнения к танцам.
31	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.
32	Танцы.
33	Танцевальные упражнения. Шаг кадрили
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.

Календарно – тематическое планирование 7 класс (34 часа)

№п/п	Тема
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Релаксация «Звенящий ручей»
2	Игры («Холодно-горячо»)
3	Упражнения с мячом
4	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»
5	Марш по периметру зала
6	Игра «Ищи игрушку»
7	Танцевальные упражнения. Подружились. Музыка Т.Вилькорейской.
8	Игра «Поехали – поехали» (повторение).
9	Релаксирующие упражнения
10	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.
11	Игра «Секретное задание».
12	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка
13	Ритмические упражнения с мячом.
14	Упражнения на расслабление мышц
15	Ритмические упражнения с гимнастической палкой
16	Релаксирующие упражнения.
17	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.
18	Инсценировка песни.
19	Отработка маршевого шага.
20	Упражнения на координацию движений.
21	Имитационные упражнения и игры построенные на подражательных образах.
22	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.
23	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»
24	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».
25	Игра «Догадайся! Что это?»
26	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.
27	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.
28	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»
29	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.
30	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук

	в соответствии с различными заданиями
31	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок
32	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»
33	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».
34	Танцы. Круговой галоп.

Календарно – тематическое планирование 8 класс (34 часа)

№п/п	Тема
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения
2	Игры («Холодно-горячо»)
3	Марш по периметру зала
4	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»
5	Марш по периметру зала
6	Игра «Ищи игрушку»
7	Ритмико-гимнастические упражнения
8	Игра «Я знаю пять названий».
9	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.
10	Подвижные игры с мячом..
11	Игра «Секретное задание».
12	Перестроение в круг из шеренги в цепочки.
13	Ритмические упражнения с мячом.
14	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы
15	Ритмические упражнения с гимнастической палкой
16	Релаксирующие упражнения.
17	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»
18	Инсценировка песни.
19	Игры на внимание:Будь внимателен!
20	Игра «Кошки-мышки»
21	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.
22	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».
23	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»
24	«Ритмическое эхо»
25	Игра «Догадайся! Что это?»
26	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.
27	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.
28	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»

29	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.
30	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями
31	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок
32	Ритмическая гимнастика
33	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».
34	Маршировка и пение.

Календарно – тематическое планирование 9 класс (34 часа)

№п/п	Тема
1	Дыхательные и расслабляющие упражнения
2	Игры («Холодно-горячо»)
3	Марш по периметру зала
4	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»
5	Марш по периметру зала
6	Игра «Ищи игрушку»
7	Ритмико-гимнастические упражнения
8	Игра «Я знаю пять названий».
9	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.
10	Подвижные игры с мячом..
11	Игра «Секретное задание».
12	Перестроение в круг из шеренги в цепочки.
13	Ритмические упражнения с мячом.
14	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы
15	Ритмические упражнения с гимнастической палкой
16	Расслабляющие упражнения.
17	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»
18	Инсценировка песни.
19	Игры на внимание:Будь внимателен!
20	Игра «Кошки-мышки»
21	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.
22	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.
23	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»
24	«Ритмическое эхо»
25	Игра «Догадайся! Что это?»
26	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.
27	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.
28	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»
29	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.

30	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями
31	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок
32	Ритмическая гимнастика
33	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».
34	Маршировка и пение.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Программно-методические материалы:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой.

Материально-техническое обеспечение:

- технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка);
- музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры),
- детские музыкальные инструменты: флейта, трещотки, колокольчик, треугольник, барабан, бубен, маракасы, кастаньеты, металлофоны ксилофоны; свистульки, деревянные ложки;
- дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты; дождики, шары, обручи.

Методическая литература:

1. Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. - Волгоград: Учитель, 2007.-111с.
2. Е.А. Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва .,2002 г. Уроки ритмики в коррекционной школе 1 -4 класс Волгоград «Учитель» 2006 г.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000
4. Зарецкая Н.В., Роот З. Я. Танцы в детском саду.- М.: Айрис-пресс, 2003.-112с.
5. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г. Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Затымина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г.
6. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. - М.: Издательство «Глобус», 2009

Дополнительная литература для учителя и учащихся:

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика.-СПб.; ЛОИРО, 2000. – 220 с.
2. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д; Феникс, 2003.-224с.
3. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: 2000.-112 с.
4. Михайлова М. А., Горбина Е. В. Поём, играем, танцуем дома и в саду.- Ярославль: «Академия развития», 1998.-240с.
5. Петрова Т. И., Сергеева Е. Л., Петрова Е. С. Театрализованные игры в детском саду.- М. : Издательство « Школьная Пресса», 2000.
6. Чурилова Э. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников: Программа и репертуар.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.- 160 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075107

Владелец Герасимчук Надежда Николаевна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026