

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МКУ "Управление образования Ужурского района"

МБОУ "Кулунская ООШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
«Социально-
психологическая служба»



Кузмищенко Т.А.
Протокол №1 от
28.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Кулакова И.Н.
Протокол №1 от
28.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Федорова С.Н.

Приказ №236 от
29.08.2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Ритмика»

для обучающихся 1-4 классов
с задержкой психического развития

Составила Похабова А.А.
Учитель начальных классов

с. Кулун 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная адаптированная рабочая образовательная программа по ритмике для 1-4 класса составлена на основе документов:

Примерная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

примерная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2).

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. 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;
- приобщение детей к музыке, совершенствование музыкально-эстетических чувств.

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 ребёнку быть успешным в игре среди детей, ему необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предъявление на занятия 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.

Общее число часов, отведенных для изучения Ритмики в 1 классе – 33 часа, во 2-4 классах – 34 часа (по 1 часу в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Проведение коррекционных занятий ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять разнообразные упражнения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданным направлением, перестроение с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», движение к определённой цели между предметами) осуществляется развитие представлений обучающихся о пространстве и умении ориентироваться в нём.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать характер музыки (весёлая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Программа по ритмике состоит из **четырёх разделов**: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмико-гимнастические упражнения», «Игры под музыку», «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определён их объём, а также указаны знания и умения, которым должны овладеть учащиеся. Занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел, различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

С целью укрепления психического здоровья детей, развития их эмоционально-волевой сферы на занятиях используются музыкальные игры на внимание, память, и другие виды ВПФ. Самое главное, чтобы ребята не теряли интерес к музыке. Все упражнения должны носить образный характер, материал - увлекательный и конечно эмоциональный настрой, эрудированный, чуткий, добрый талантливый музыкальный руководитель играет большую роль в успешности музыкального занятия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ТЕХНОЛОГИИ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты:

- активное включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявлять позитивные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявлять дисциплинированность и упорство в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья.
- принять и освоить социальную роль обучающегося;
- иметь адекватные представление о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Метапредметные результаты:

- планировать и организовывать самостоятельную деятельность (учебную и досуговую) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- управлять своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
- понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- 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.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное занятие.	1			02.09.2025	
2	Позиция рук, позиция ног.	1			09.09.2025	
3	Танцевальные движения- азбука танца.	1			16.09.2025	
4	Тренировочный танец «Ладшки».	1			23.09.2025	
5	Тренировочный танец «Ладшки».	1			30.09.2025	
6	Плясовые движения.	1			07.10.2025	
7	Танцевальные движения по кругу с предметами.	1			14.10.2025	
8	Упражнения для улучшения гибкости.	1			21.10.2025	
9	Игры под музыку.	1			11.11.2025	
10	Движение по линии танца.	1			18.11.2025	
11	Новогодние игры и пляски.	1			25.11.2025	
12	Танец «Утята»	1			02.12.2025	
13	Ритмико-гимнастические упражнения с лентами.	1			09.12.2025	

14	Перестроение для танца.	1			16.12.2025	
15	Упражнения – танец «Стирка»	1			23.12.2025	
16	Упражнения – танец «Стирка»	1			30.12.2025	
17	Позиция в парах.	1			13.01.2026	
18	Шаг на носках.	1			20.01.2026	
19	Позиции в паре. Танец «Часики»	1			27.01.2026	
20	Ритмико-гимнастические упражнения	1			03.02.2026	
21	Ритмико-гимнастические упражнения	1			10.02.2026	
22	Элементы русских народных танцев*	1			17.02.2026	
23	Элементы народной хореографии.	1			24.02.2026	
24	Элементы народной хореографии	1			03.03.2026	
25	Русский народный танец «Сударушка»	1			10.03.2026	
26	Русский народный танец «Сударушка»	1			17.03.2026	
27	Ритмично-гимнастические упражнения с флажками.	1			24.03.2026	
28	Подвижные игры с пением.	1			07.04.2026	
29	Движение парами по кругу.	1			14.04.2026	
30	Ритмико-гимнастические упражнения.	1			21.04.2026	

31	Ритмико-гимнастические упражнения.	1			28.04.2026	
32	Индивидуальное творчество «Я- герой любимой сказки»	1			05.05.2026	
33	Индивидуальное творчество «Я- герой любимой сказки».	1			12.05.2026	
34	Урок – смотр знаний.	1			19.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

*17 февраля 2026 года занятие не проводится для обучающихся 1 класса в связи с дополнительными каникулами.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации для преподавания ритмики в начальной школе <https://znanio.ru/media/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-uchitelej-dopolnitelnogo-obrazovaniya-v-nachalnyh-klassah-2929825>