

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ

KARJALAN TAZAVALDU

АДМИНИСТРАЦИЯ

Суоярвского муниципального округа

SUOJÄRVEN PIIRIKUNNAN HALLINDO

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Найстенъярвская средняя общеобразовательная школа

186882 п. Найстенъярви, ул. Ленина, 29. Тел. 3-52-67

nassosh@rambler.ru

Принята решением

Педагогического совета

МОУ Найстенъярвская СОШ

Протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждена

Приказ № 161/6 от 01.09.2025

Директор /Савицкая Н.В.



Адаптированная рабочая программа

внеурочной деятельности

ритмика

срок освоения 4 года

Аннотация

к адаптированной рабочей программе по ритмике для учащихся 1-4 класс

Курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР и ТНР. 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.

Рабочая программа разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с последующими изменениями), Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ, адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с **ЗПР и ТНР**.

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

В соответствии с обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ особыми образовательными потребностями 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.

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» традиционно включается в содержание образования обучающихся с ЗПР. Он является необходимым, потому что типичная для детей эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корригируются 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.

Улучшается также ориентировка в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. У обучающихся совершенствуются двигательные навыки, мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

Постепенно музыка и движение интегрируются с речевым сопровождением, решается задача интеграции музыки и движений или движений и речи.

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.

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

Рабочая программа составлена на 135 часов. П 33 часа в 1 классе (по 1 часу в неделю при 33 учебных неделях). По 34 часа во 2, 4, 3 классах (по 1 часу в неделю при 34 учебных неделях). В соответствии с АООП длительность уроков в 1 в первом полугодии составляет 35 минут, во втором- 40 минут. Во 2-4 классах – 40 минут.

Срок реализации – 4 года.

Адаптированная рабочая программа учебного коррекционно –развивающего занятия «Ритмика»разработана учителем начальных классов Богдановой Т.Д.

1.Планируемые результаты освоения коррекционного курса «Ритмика».

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с ЗПР в культуру овладения ими социокультурным опытом.

Личностные результаты должны отражать:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;
- замечать изменения в звучании (тихо-громко, быстро-медленно);
- выполнять легко и выразительно танцевальные движения, ориентироваться в пространстве, кружиться в парах, притопывать попеременно ногами, двигаться под музыку с предметами (платочками, листьями, флажками и т.д.);
- двигаться в соответствии двухчастной форме музыки и силе её звучания, реагировать на начало и окончание музыки;
- выразительно и эмоционально передавать игровые и сказочные образы героев (медведя, кошки, мышки, зайца и т.д.);
- выполнять несложный ритмический рисунок на детских музыкальных инструментах.
- узнавать знакомые мелодии и эмоционально реагировать на них;
- двигаться при помощи взрослого в соответствии с характером и темпом музыки;
- выполнять с помощью взрослого несложные движения под музыку: шагать, бегать, прыгать, притопывать ногами, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук, выполнять движения с предметами (платком, погремушкой, флажком, мячиком и т.д.).

2.Содержание коррекционного курса "Ритмика"

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, играть на простейших музыкальных инструментах.

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.

Упражнения с предметами развивают ловкость. Быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умению ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движения рук. Этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

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

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмико-гимнастические упражнения», «Упражнения с детскими музыкальными инструментами», «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 пяти 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.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков, выработку координации движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением, сопоставление пальцев. Задание на координацию рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Обучение танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков чёткого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы, дети знакомятся с названием танцев и их основными движениями (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и другие).

Структура программы по ритмике:

- музыкально-ритмическая деятельность, которая включает в себя ритмику с элементами лечебной физкультуры, творческие задания на реализацию определённых музыкальных образов, танцевальных упражнений и композиций (тематические занятия, сюжетные занятия, игровые занятия, импровизация.)

- Тематические занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, на таком занятии происходит развитие гибкости, пластичности, развитии способности к выразительному исполнению движений (ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, плясовые движения).
- Сюжетное занятие проводится по заданному сценарию сказки, или произведения *подготовительная часть* – разминка, «сказочная зарядка», *основная часть* – музыкально-ритмическая композиция, соответствующая сценарию, *заключительная часть* – развязка на достижении цели, которые были поставлены в начале урока.
- Игровые занятия – по структуре напоминают сюжетное занятие. Подготовительная часть – разминка, общеукрепляющие упражнения, основная часть – подвижные игры, отражающие тему урока, в заключительной части музыкально- ритмических композиций, соответствующие теме.
- Урок - импровизация, как правило проходит в конце учебного года. Это конкурс - соревнование –итог года, выбираем лучших танцоров, кто лучше повторит за педагогом,

конкурс на лучшее исполнение танца «Кузнечик», Два весёлых гуся»

- музыкально- дидактические игры имеют коррекционную направленность, упражнения носят игровую форму.

- вокальная деятельность, представленная детским фольклором, ролевыми песнями, играми, вокально-артикуляционной гимнастикой, вокальными играми, упражнениями.

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.

3.Календарно – тематическое планирование.

Календарно - тематическое планирование 1 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Чередование ходьбы с приседанием.	1
2.	Ходьба на носках	1
3.	Ходьба широким и мелким шагом.	1
4.	Общеразвивающие упражнения.	1
5.	Упражнения с султанчиками.	1
6.	Плясовые движения.	1
7.	Танцевальные движения по кругу с предметами.	1
8.	Поскоки парами.	1
9.	Обобщающий урок.	1
10.	Построение в колонны по три	1
11.	Перестроение из большого круга в маленькие.	1
12.	Танец в парах	1
13.	Танцевальные движения по кругу с предметами.	1
14.	Исполнение различных ритмов на барабане	1
15.	Отхлопывание различных ритмов.	1
16.	Обобщающий урок.	1
17.	Построение в колонны и шеренги.	1
18.	Шаг на носках.	1
19.	Широкий и высокий бег.	1
20.	Боковой галоп	1
21.	Приставные шаги с приседанием.	1
22.	Присядка и полуприсядка на месте.	1
23.	Поскоки парами.	1
24.	Танцевальные движения.	1
25.	Танцевальные движения.	1
26.	Обобщающий урок.	1

27.	Подвижные игры с пением.	1
28.	Подвижные игры с пением.	1
29.	Движение парами по кругу.	1
30.	Шаг польки парами	1
31.	Танец	1
32.	Игра на ложках	1
33.	Обобщающий урок.	1

Календарно - тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Что такое «Ритмика»?	1
2.	Поклон. Постановка корпуса.	1
3.	Основные движения: виды ходьбы, бега, подскоков.	1
4.	Музыкально - ритмичные упражнения.	1
5.	Упражнения на развитие пластики.	1
6.	Музыкально - ритмичные упражнения.	1
7.	Музыкально - ритмичные упражнения с хлопками.	1
8.	Движение по линии танца.	1
9.	Упражнения для улучшения гибкости.	1
10.	Игры под музыку.	1
11.	Перестроение из большого круга в маленькие.	1
12.	Игры под музыку	1
13.	Разучивание новогодних плясок.	1
14.	Новогодние игры и пляски.	1
15.	Упражнения – танец «Стирка»	1
16.	Упражнения – танец «Стирка»	1
17.	Позиция в парах.	1
18.	Шаг на носках.	1
19.	Позиции в паре . Танец «Часики»	1
20.	Упражнения для улучшения гибкости.	1
21.	Инсценировка сказки «Репка»	1
22.	Музыкально - ритмичные упражнения с лентами.	1
23.	Музыкально - ритмичные упражнения с лентами.	1
24.	Фигуры в танце.	1
25.	Танцевальные движения.	1
26.	Музыкально - ритмичные упражнения с мячами.	1
27.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
28.	Шаг польки парами	1
29.	Движение парами по кругу.	1
30.	Элементы народных танцев.	1
31.	Элементы народных танцев	1
32.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
33.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
34.	Урок – смотр знаний.	1

Календарно - тематическое планирование 3 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводное занятие.	1
2.	Позиция рук, позиция ног.	1
3.	Танцевальные движения- азбука танца.	1
4.	Тренировочный танец «Ладшки».	1
5.	Тренировочный танец «Ладшки».	1
6.	Шаг польки, шаг галопа.	1
7.	Танец «Полька».	1
8.	Танец «Полька».	1
9.	Танец «Полька».	1
10.	Движение по линии танца.	1
11.	Новогодние игры и пляски.	1
12.	Танец «Утята»	1
13.	Ритмико-гимнастические упражнения с лентами.	1
14.	Перестроение для танца.	1
15.	Танец «Диско».	1
16.	Танец «Диско».	1
17.	Танец «Диско».	1
18.	Танец «Диско».	1
19.	Танец «Диско».	1
20.	Ритмико-гимнастические упражнения	1
21.	Ритмико-гимнастические упражнения	1
22.	Элементы русских народных танцев	1
23.	Элементы народной хореографии.	1
24.	Элементы народной хореографии	1
25.	Русский народный танец «Сударушка»	1
26.	Русский народный танец «Сударушка»	1
27.	Ритмично-гимнастические упражнения с флажками.	1
28.	Шаг польки парами	1
29.	Движение парами по кругу.	1
30.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
31.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
32.	Индивидуальное творчество «Я- герой любимой сказки»	1
33.	Индивидуальное творчество «Я- герой любимой сказки».	1
34.	Урок – смотр знаний.	1

Календарно - тематическое планирование 4 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводное занятие.	1
2.	Элементы асимметричной гимнастики.	1
3.	Разучивание разминки.	1
4.	Упражнение на развитие координации.	1
5.	Перестроение для танца.	1
6.	Позиция рук и ног.	1
7.	Основные движения танца «Новый год к нам мчится»	1
8.	Танец «Новый год к нам мчится»	1
9.	Отработка основных движений танца « Новый год к нам мчится»	1

10.	Закрепление.	1
11.	Танцевальные упражнения.	1
12.	Музыкально - ритмичные игры.	1
13.	Народно – хореографический танец.	1
14.	Основные движения танца «Полька»	1
15.	Отработка движений танца «Полька»	1
16.	Отработка движений танца «Полька»	1
17.	Музыкально - ритмичные игры.	1
18.	Разминка. Понятие «Линии танца»	1
19.	Танец «Счастливое детство»	1
20.	Танец «Счастливое детство»	1
21.	Отработка движений танца «Счастливое детство».	1
22.	Отработка движений танца «Счастливое детство».	1
23.	Музыкально - ритмичные игры.	1
24.	История образования «Вальса»	1
25.	«Вальс». Положения в паре.	1
26.	Закрепление танца «Вальс»	1
27.	Закрепление танцев «Вальс», «Полька». «Счастливое детство».	1
28.	Закрепление танцев «Вальс», «Полька». «Счастливое детство».	1
29.	Геометрические композиции фигур.	1
30.	Музыкально - ритмичные игры.	1
31.	Основные движения танца «Диско».	1
32.	Отработка танца «Диско».	1
33.	Отработка танца «Диско».	1
34.	Урок – смотр знаний.	1