РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО	Заместитель директора	приказом директора
Протокол № 04 от	Сакибжанова Г.Б.	МАОУ СОШ №8 г.Ишима
«28»августа 2026г.		от 01.09.26 г.№ 469од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Ритмика»

для учащегося, обучающегося на дому.
на 2026 - 2027 учебный год

Составитель:
Плохих Ольга Геннадьевна,
учитель начальных классов.

Ишим, 2026

Пояснительная записка

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

Примерная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра

Общая цель психокоррекционных занятий заключается в развитии двигательной активности обучающегося с РАС в процессе восприятия музыки.

В соответствии с обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с РАС особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи коррекционного курса:**

- Эстетическое воспитание, развитие эмоционально-волевой и познавательной сферы,творческих возможностей обучающихся, обогащение общего и речевого развития, расширение кругозора.
- Развитие восприятия музыки.- Формирование правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), правильной осанки, умений выполнять построения и перестроения, исполнять под музыку несложные композиции народных, бальных и современных танцев, импровизировать движения под музыку.
- Формирование умений эмоционально, выразительно и ритмично исполнять музыкальные пьесы на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле под аккомпанемент учителя.
- Развитие у обучающихся стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе при реализации совместных проектов со сверстниками.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение курса:

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» традиционно включается в содержание образования обучающихся с РАС. 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.

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 первом классе решается задача интеграции музыки и движений или движений и речи. Сложные («тройные») связи специально не формируют (это осуществляется в более старших классах начальной школы).

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; 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 и 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).

Изучение 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, развивают 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 РАС необходимых музыкально-двигательных навыков. Необходимы задания на выработку координированных движений, основная цель которых - научить согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

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»).

Обучению детей с РАС танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. 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 флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

В соответствии с выделенными в ПрАООП направлениями психокоррекционная работа во 2 классе может быть конкретизирована и обозначена следующими разделами:
«Музыка и движение» (основные упражнения и основные упражнения в парах), «Движения и речь», «Музыка и танец».

«Музыка и движение» (основные упражнения) является первым разделом, который 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.). Кроме этого обучающихся с РАС учат слушать музыку и согласовывать темп своих движений и ее темп. В первой четверти первого класса детей желательно научить двигаться в темпе музыки, помочь им овладеть элементарными шагами, построениями, перестроениями и прыжками. Необходимо учить первоклассников с РАС прохлопыванию и протоптыванию простых ритмических рисунков. На первых занятиях важны такие упражнения как поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.

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.

Раздел «Движение и речь» направлен на овладение базовыми умениями выполнять движения с речевым сопровождением. Для этого могут использоваться различные стишки и речевки, которые помогают задать определенный темп и динамику при выполнении шагов,

построений, перестроений и различных двигательных комплексов. В этот период обучения (2 четверть) важно закреплять умения детей выполнять движения под музыку, поэтому обязательно осуществляется повторение пройденного в первой четверти и проводятся игры под музыку.

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 и др.

В третьей четверти продолжается изучение раздела «Музыка и движение», где основные упражнения осваиваются в парах. У обучающихся с РАС формируются умения разбиться на пары и построиться назад в шеренги. Этому можно обучать и через игры под музыку. Далее учат выполнять ритмико-гимнастические движения под музыку или речевки. 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.

Конец третьей и вся четвертая четверть посвящены изучению раздела «Музыка и танец». Сформированные у обучающихся с РАС базовые умения в области ритмики позволяют начать овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы и пляски. 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.

Календарно-тематическое планирование по коррекционному курсу Ритмика
(1 час в 2 недели)
По программе за год - 18 часов, фактически - ….часов

№п/п	Тема	Кол-во часов	Дата По плану	Дата Факти-чески
	Рздел 1. (8 часов) **Музыка и движения (основные упражнения)**			
1	Занятие 1.1. Техника безопасности. Вводное занятие.	1	01.09	
2	Занятие 1.2. "Слушаем и двигаемся" Игра «Рыбка» (легкий бег на носках с движениями рук).	1	15.09	

3	Занятие 1.3. "Слушаем и двигаемся" Передвижение по кругу, в колонне по два. Игра «Садовник и зайцы».	1	29.09	
4	Занятие 1.4. "Построения и перестроения" Упражнения на ориентирование в пространстве.	1	13.10	
5	Занятие 1.5. "Построения и перестроения" Движения вперед, назад, направо, налево пляски с хлопками.	1	10.11	
6	Занятие 1.6. "Шаги" Приставной шаг вперед, в сторону – с хлопками, с подниманием на носки. Танец игра « Хлопки».	1	24.11	
7	Занятие 1.7. "Попрыгаем" Прыжки, поскоки под разную музыку. Игры под музыку (подпрыгнуть, когда услышишь...).	1	08.12	
8	Занятие 1.8. "Повторим" (обобщение) Построения и перестроения, шаги, прыжки и подскоки под музыку.	1	22.12	
	Раздел 2.(8 часов).**Движения и речь.**			
9	Занятие 2.1. "Построения и перестроения с речевками". Ходьба в шеренге с речевками, которые читает учитель. Подвижная игра «Огуречик».	1	12.01	
10	Занятие 2.2. "Построения и перестроения с речевками". Перестроение в круг, из круга, сужение и расширение круга.	1	26.01	
11	Занятие 2.3. "Скажу и сделаю сам" Разучивание речевок с одновременным выполнением движений.	1	16.02	
12	Занятие 2.4 "Скажу и сделаю сам" Ходьба и перестроения под речевки. Игры под музыку.	1	02.03	
13	Занятие 2.5. "Скажу и сделаю, послушаю и сделаю". Ходьба и перестроения под речевки и под музыку (попеременно)	1	16.03	
14	Занятие 2.6. "Скажу и сделаю, послушаю и сделаю". Ходьба и перестроения под речевки и под музыку (попеременно)	1	06.04	
15	Занятие 2.7. "Скажу и сделаю, послушаю и сделаю" Ритмическое упражнение «Повтори за мной».	1	13.04	
16.	Занятие 2.8. "Скажем и сделаем" (обобщение). Построения и перестроения под речевки или музыку. Отработка всех движений.	1	27.04	
	Раздел 3.(2часа) **Музыка и движения (основные упражнения в парах)**			

17	Занятие 3.1. "Найди пару". Игры под музыку, которые позволяют разделиться на пары (например, встаньте в пары те, у кого одного цвета...). Разбивка в две шеренги, разбивка на пары из шеренги.	1	04.05	
18	Занятие 3.2. "Делаем вместе". Ритмико-гимнастические упражнения напротив друг друга под музыку. Игры под музыку.	1	18.05	

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНОТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

В качестве учебно-методического обеспечения работы с детьми рекомендуется использовать следующие методические разработки и пособия:

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. - М.; Просвещение, 1984. - 288 с.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб.: Петербургский центр творческой педагогики "Аничков Мост", 2015. - 196 с.
3. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей 4-8 лет. - М.: Гном-Пресс, 1998. - 32 с.
4. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: уч.- мет. пособие. В 2 ч. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 104 с.
5. Лифиц И.В. Ритмика: уч. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. -223 с.
6.Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. - М.: Советский композитор, 1991. -

112 с.
7.Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика; уч.пособие / Под ред. Е.А. Медведевой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 224 с.
8.Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание. - М.: КАРО; СПб, 2011.- 77с.
9.Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. - М.: Дрофа, 1998. - 104 с.