

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Четыровка муниципального района Кошкинский Самарской области
446804, Самарская область, муниципальный район Кошкинский, село Четыровка, ул. Центральная 31 телефон (84650) 49-2-43

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей

_____/_____
Протокол № 1
от « 28 » 08. 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР ГБОУ ООШ с
Четыровка
_____/Е.А.Афонины /
« 28 » 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ с.Четыровка
_____/В.М. Подковыров/
Приказ № 53/3
от « 29 » 08 2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Владелец: Подковыров Владимир Михайлович Сертификат: 1B9B2B2203BBD335C91839BF50CA8931B1BD0BC4 Действителен с 21.11.2023 по 21.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности: «Ритмика»
Спортивно-оздоровительное направление
Начальное общее образование
Класс 2;3

Количество часов по учебному плану: 34 часа в год, 1 час в неделю

Составил Толстикова Андрей Евгеньевич, учитель физической культуры, высшей квалификационной категории

2025 г

1.Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по ритмике для 2 класса создана на основе:

- 1.Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 - 2.Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся для детей с задержкой психического развития, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599.
 - 3.Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 22.12.2015. №4/15.
 - 4.СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. N 26
 - 5.Учебного плана ГБОУ ООШ с. Четыровка
 - 6.Адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с задержкой психического развития
 - 7.Годового календарного учебного графика ГБОУ ООШ с. Четыровка
- 2025-2026 учебный год.

Цель преподавания ритмики:

- развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи преподавания ритмики:

- 1.Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях
- 2.Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
- 3.Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
- 4.Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- 5.Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.
- 6.Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений.
- 7.Развивать координацию движений.
- 8.Развивать умение слушать музыку.
- 9.Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.
- 10.Развивать творческие способности личности.
- 11.Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

В соответствии с учебным планом на этапе начального общего образования учебный предмет «Ритмика» изучается в 4 классе – 34 часа (1ч. в неделю), и в класс -комплекте 2,4 кл.34 часа (1ч. в неделю).

2. Общая характеристика учебного предмета.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и междупредметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук.

Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с задержкой психического развития часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать 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 ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

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. 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 определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми 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.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ ООШ с. Четыровка на 2024-2025 учебный год. Описание места учебного предмета (ритмики) представлено в следующей таблице:

Класс	Количество часов (в неделю)	Количество учебных недель	Количество часов (за год)
2,3(класс-комплект)	1	34	34
2класс	1	34	34
Итого:			68

3. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты изучения предмета «Ритмика» в 2, 3 классах:

Личностные результаты	Достижения личностных результатов
Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.	знание знаменательных для Отечества исторических событий.
	сопереживает радостям и бедам своего народа и проявляет эти чувства в добрых поступках. Любовь к своему краю, осознание своей национальности.
Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей	с уважением относится к разнообразию народных традиций, культур, религий.
Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	умение адекватно выбрать взрослого и обратиться к нему за помощью, точно описать возникшую проблему;
	использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером наличной ситуации;
Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	проявление способности устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости;
Овладение социально- бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	владение навыками уборки помещений,
	умение организовать рабочее место в соответствии с предстоящим видом деятельности;
Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со взрослыми
	способность обращаться за помощью
Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
	способность вести себя в соответствии с исполняемой социальной ролью
Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности	оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо-хорошо)
	адекватность соблюдения ритуалов школьного поведения поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
	адекватность учебного поведения во взаимоотношениях с учителем, учащимися
	умение обращаться за помощью и принимать помощь;

Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	проявление доброжелательного отношения и сопереживания участникам взаимодействия.
Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	стремление к опрятному внешнему виду;
Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	проявление отрицательного отношения к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям, наличие представлений о добре и зле, должном и недопустимом;
Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	понимать важность бережного отношения к природе, своему здоровью и здоровью других людей;
Формирование готовности к самостоятельной жизни	умение выполнять задания в соответствии с заданным алгоритмом под руководством учителя.

Предметными результатами изучения предмета «Ритмика» являются следующие знания и умения:

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями; передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность.	правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; различать двухчастную и трехчастную форму в музыке; отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз, четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
игривость и т. д.; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).	-различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Базовые учебные действия, которыми смогут овладеть обучающиеся.

Личностные учебные действия	Коммуникативные учебные действия	Регулятивные Учебные действия:	Познавательные учебные действия
осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена	Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-	Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно соблюдать ритуалы школьного	К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять некоторые существенные,

семьи, одноклассника, друга	ученик, ученик-класс, учитель-класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или	поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.	общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видородовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию структуре информацией (понимать
-----------------------------	--	---	---

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела коррекционной программы	Кол-во часов	Характеристика основных содержательных линий.
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	7	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2.	Ритмико – гимнастические упражнения.	7	Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. · Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. · Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментам	7	Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным,

			противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. · Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. · Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.
4	Игры под музыку.	6	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках

			знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. .
			Повторение элементов танца по программе для 3 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). · Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.
5	Танцевальные упражнения.	7	34
		Итого:	

