

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 18»**

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы

---

О.В. Рубинова  
Приказ №201 К  
от 31.08.2022

**Рабочая программа  
коррекционного курса  
«Ритмика»  
начального общего образования**

разработчик:  
Савкова Анастасия Юрьевна  
учитель физической культуры;

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т. Н. Ожогина  
\_\_\_\_\_ 2022

2022/2023 учебный год

## **Основное содержание коррекционного курса**

В соответствии с выделенными в АООП направлениями занятия ритмикой в 1 дополнительном классе могут быть конкретизированы и обозначены следующими разделами: «Музыка и движение» (основные упражнения и основные упражнения в парах), «Музыка и танец», «Музыка, танец и музыкальные инструменты», «Движения и речь», «Музыка, движение и речь».

«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 ОВЗ учат слушать музыку и подстраивать темп своих движений под ее темп. В первой четверти 1 дополнительного класса дети должны научиться двигаться в темпе музыки, овладеть элементарными шагами, построениями, перестроениями и прыжками. Необходимо учить первоклассников с ОВЗ прохлопыванию и протоптыванию простых ритмических рисунков. На первых занятиях важны такие упражнения как поочередное и одновременное сжатие 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, отведение стопы наружу и приведение внутрь, упражнения на расслабления мышц и др.

Продолжается изучение раздела «Музыка и движение», где основные упражнения ритмики осваиваются в парах. У обучающихся с ОВЗ формируются умения разбиться на пары и обратно построиться в шеренги. Этому можно обучать и через игры под музыку. Учатся выполнять ритмико-гимнастические упражнения в парах.

Конец первого полугодия посвящен изучению раздела «Музыка и танец». Сформированные у обучающихся с ОВЗ базовые умения в области ритмики позволяют начать овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы (групповые и в парах) и пляски. 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.

Во втором полугодии изучается раздел «Музыка, танец и музыкальные инструменты». Обучающихся с ОВЗ учат играть на элементарных

инструментах: погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, ложки и др. Важно, чтобы в процессе танца под музыку дети смогли научиться использовать музыкальные инструменты. Такая работа только начинается, поэтому целесообразно только фрагменты танца сопровождать музыкальными инструментами.

Во втором полугодии изучается раздел «Движение и речь», который 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. Далее учат выполнять ритмико-гимнастические движения под музыку или речевки.

Общеразвивающие упражнения расширяются по своему объему. Дети с ОВЗ 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 конце учебного года реализуется самый сложный раздел «Музыка, движение и речь», который предполагает исполнение танцев под музыку с одновременной выразительной декламацией стихов и песен. К концу учебного года дети должны знать комплекс общеразвивающих упражнений, 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.

Итоговое занятие по ритмике проводится в виде отчетного концерта.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 класс

| №<br>п/п | Раздел   | тема занятия     | Содержание занятий  |
|----------|--|------------------|---|
| 1        | Музыка и движения (основные упражнения) (8 ч). | Вводное занятие. | Объяснение как готовиться к занятиям и выполнение упражнений: строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение, равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу и |

|  |  |                                     |  |
|--|--|-------------------------------------|--|
|  |  |                                     | др. Общеразвивающие упражнения.  |
|  |  | «Похлопаем и потопаем».             | Повторение организационных особенностей занятий ритмикой и упражнений, которые учили на предыдущем занятии. Освоение упражнений, позволяющих соотносить темп движений с темпом музыкального произведения (медленно быстро). Прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков. Общеразвивающие упражнения. |
|  |  | «Похлопаем и потопаем».             | Повторение организационных особенностей занятий ритмикой и упражнений, которые учили на предыдущем занятии. Освоение упражнений, позволяющих соотносить темп движений с темпом музыкального произведения (медленно быстро). Прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков. Общеразвивающие упражнения. |
|  |  | «Построения, перестроения и прыжки» | Ориентировка в направлении движения вперед, назад. Ориентировка в направлении движения налево, направо. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба имитационная. Прыжки, поскоки под разную музыку. Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением.   |
|  |  | «Построения, перестроения и прыжки» | Ориентировка в направлении движения вперед, назад. Ориентировка в направлении движения налево, направо. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба имитационная. Прыжки, поскоки под разную музыку.  |

|   |  |                              |   |
|---|--|------------------------------|---|
|   |  |                              | Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением.  |
|   |  | «Шаги и разные виды ходьбы». | Общеразвивающие упражнения. Ритмичный, бодрый шаг. Приставные шаги. Ходьба имитационная. Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.  |
|   |  | «Шаги и разные виды ходьбы». | Общеразвивающие упражнения. Ритмичный, бодрый шаг. Приставные шаги. Ходьба имитационная. Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.  |
|   |  | «Повторим» (обобщение).      | Игры под музыку. общеразвивающие упражнения. Обобщающее занятие, позволяющее закрепить умение слушать музыку и подстраивать движения под ее темп, построения и перестроения, шаги, прыжки и подскоки. |
| 2 | Музыка и движения (основные упражнения в парах) (3 ч). | «Повторим в парах».          | Выполнение ритмико-гимнастических упражнений в парах. Игры под музыку, которые позволяют разделиться на пары  |
|   |  | «Найди пару».                | (например, встаньте в пары те, у кого одного цвета...). Разбивка в две шеренги, разбивка на пары из шеренги. общеразвивающие упражнения.  |
|   |  | «Делаем в парах».            | Ходьба в парах. Выполнение ритмико-гимнастических упражнений напротив друг друга под музыку. Игры под музыку. общеразвивающие упражнения.   |
| 3 | «Музыка и танец» (4 ч).                                | «Танцевальные движения».     | Разучивание танцевальных движений к танцу «Приглашение» (или другому очень простому танцу в парах). Игры под музыку. общеразвивающие упражнения.  |
|   |  | «Танец в парах» (простой).   | Исполнение танца «Приглашение» (или другого очень простого танца в парах) несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры  |

|   |  |                            |   |
|---|--|----------------------------|---|
|   |  |                            | под музыку. Общеразвивающие упражнения.   |
|   |  | «Танцы и пляски».          | Изучение прямого галопа, простого хороводного шага в русской пляске. Изучение шага на всей ступне на месте и с продвижением вперед. Изучение притопов одной ногой и поочередно. Утверждающие притопы. Выставление ноги на пятку; с полуприседанием и перескоком, выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку. Жесты с открытой ладонью: прошу не надо. Разучивание танцевальных движений к простым танцам и пляскам («Всадники», «Танец лошадок», «Подзадоривание», «Ковырялочка», «Топотушки-рассыпушки» и др.). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
|   |  | «Потанцуем».               | Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. Исполнение танцев для гостей.  |
| 4 | «Музыка, танец и музыкальные инструменты» (7 ч). | «Потанцуем» (повторение).  | Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. Выступления на праздничных концертах.  |
|   |  | «Потанцуем» (повторение).  | Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. Выступления на праздничных концертах.  |
|   |  | «Музыкальные инструменты». | Игра на простых музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, ложки) в такт основной музыки или  |

|   |                        |   |  |
|---|------------------------|---|--|
|   |                        |   | при прекращении ее звучания. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.  |
|   |                        | «Музыкальные инструменты».                          | Игра на простых музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, ложки) в такт основной музыки или при прекращении ее звучания. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.                   |
|   |                        | «Поиграем на музыкальных инструментах и потанцуем». | Разучивание простых танцев с использованием элементарных музыкальных инструментов («Погремушки», «Пляска с ложками», «Танцующий ансамбль» и др.). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.   |
|   |                        | «Поиграем на музыкальных инструментах и потанцуем». | Разучивание простых танцев с использованием элементарных музыкальных инструментов («Погремушки», «Пляска с ложками», «Танцующий ансамбль» и др.). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.   |
|   |                        | «Поиграем – потанцуем».                             | Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. Исполнение танцев для гостей.   |
|   |                        | «Потанцуем» (повторение).                           | Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.   |
| 5 | Движения и речь (3 ч). | «Построения и перестроения с речевками».            | Ходьба в шеренге с речевками, которые читает учитель. Разучивание речевок с одновременным выполнением движений. Ходьба и перестроения под речевки. Ходьба и перестроения под речевки и под музыку (попеременно). Игры под музыку. Повторение изученных |

|   |                                  |                                 |  |
|---|----------------------------------|---------------------------------|--|
|   |                                  |                                 | танцев.                      Общеразвивающие упражнения.   |
|   |                                  | «Скажем и сделаем» (обобщение). | Обобщающее занятие, предполагающее повторение полученных умений выполнять построения и перестроения под речевки или музыку.  |
| 5 | Музыка, движение и речь<br>(8 ч) | «Повторим еще раз»              | Повторение изученных танцев, упражнений с речевками. Игры под музыку.                      Общеразвивающие упражнения.<br>Разучивание танцев со стихами под музыку (танец «Зайчата», «Дождик» и др.). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
|   |                                  | «Повторим еще раз»              | Повторение изученных танцев, упражнений с речевками. Игры под музыку.                      Общеразвивающие упражнения.<br>Разучивание танцев со стихами под музыку (танец «Зайчата», «Дождик» и др.). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
|   |                                  | «Музыка, стихи и танец»         | Декламация песен под музыку с выполнением танцевальных движений. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.  |
|   |                                  | «Музыка, стихи и танец»         | Декламация песен под музыку с выполнением танцевальных движений. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.  |
|   |                                  | «Песня, танец, музыка»          | Дети выполняют групповые ритмико-гимнастические упражнения, исполняют разные танцы, в том числе со стихами или с музыкальными инструментами.   |
|   |                                  | «Песня, танец, музыка»          | Дети выполняют групповые ритмико-гимнастические упражнения, исполняют разные танцы, в том числе со стихами или с музыкальными инструментами.   |



|  |  |                        |  |
|--|--|------------------------|--|
|  |  | «Песня, танец, музыка» | Дети выполняют групповые ритмико-гимнастические упражнения, исполняют разные танцы, в том числе со стихами или с музыкальными инструментами. |
|  |  | «Концерт»              | Обобщающее занятие – отчетный концерт.   |

## 2 класс

| № п/п   | Тема занятия  | Всего |
|---|---|-------|
| <b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>                      |   |       |
| 1   | Вводный   | 1     |
| 2   | Разновидности ходьбы  | 1     |
| 3   | Танцевальный шаг на полупальцах   | 1     |
| 4   | Перестроения  | 1     |
| 5   | Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме   | 1     |
| 6   | Перекачивание, катание, бросание малого мяча под музыку                                 | 1     |
| 7   | Упражнение с препятствиями и на координацию движений                                    | 1     |
| 8   | Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой                                  | 1     |
| 9   | Итоговое занятие  | 1     |
| <b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>  |   |       |
| 10  | Вводный   | 1     |
| 11  | Упражнения на внимание  | 1     |
| 12  | Упражнение на расслабление мышц   | 1     |
| 13  | Упражнение на координацию движений  | 1     |
| 14  | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы                              | 1     |
| 15  | Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 1     |
| 16  | Итоговое занятие  | 1     |
| <b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b> |   |       |
| 17  | Импровизация движений   | 1     |
| 18  | Упражнение в равновесии   | 1     |
| 19  | Индивидуальное творчество   | 1     |
| 20  | Упражнения с гимнастическими палками  | 1     |
| 21  | Упражнения с обручем  | 1     |
| 22  | Упражнения для развития ритма   | 1     |
| 23  | Упражнение на передачу в движении характера музыки                                      | 1     |
| 24  | Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание                | 1     |
| 25  | Итоговое занятие  | 1     |
| <b>Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)</b>    |   |       |
| 26  | Танцевальные упражнения и движения  | 1     |

|    |   |           |
|----|---|-----------|
| 27 | Соединение движения с музыкой                   | 1         |
| 28 | Русские народные игры                           | 2         |
| 29 | Упражнение на развитие танцевального творчества | 2         |
| 30 | Элементы русских народных плясок                | 2         |
| 31 | Итоговое занятие                                | 1         |
|    | <b>Всего</b>                                    | <b>34</b> |

### 3 класс

| №<br>п/п  | Тема занятия   | Всего |
|---|--|-------|
| <b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>                      |  |       |
| 1   | Вводный  | 1     |
| 2   | Разновидности ходьбы   | 1     |
| 3   | Танцевальный шаг на полупальцах  | 1     |
| 4   | Перестроения   | 1     |
| 5   | Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме                       | 1     |
| 6   | Перекачивание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку          | 1     |
| 7   | Упражнения с препятствиями и на координацию движений                     | 1     |
| 8   | Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой                   | 1     |
| 9   | Итоговое занятие   | 1     |
| <b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>  |  |       |
| 10  | Вводный  | 1     |
| 11  | Упражнения на внимание   | 1     |
| 12  | Упражнение на расслабление мышц  | 1     |
| 13  | Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | 1     |
| 14  | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы               | 1     |
| 15  | Упражнение на передачу в движении характера музыки                       | 1     |
| 16  | Итоговое занятие   | 1     |
| <b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b> |  |       |
| 17  | Импровизация движений  | 1     |
| 18  | Упражнение в равновесии  | 1     |
| 19  | Индивидуальное творчество  | 1     |
| 20  | Упражнения с гимнастическими палками и с обручем                         | 1     |
| 21  | Упражнения для развития ритма  | 1     |
| 22  | Упражнения на передачу в движении характера музыки                       | 1     |
| 23  | Упражнения на умение сочетать движение с музыкой                         | 1     |
| 24  | Упражнения на внимание   | 1     |
| 25  | Итоговое занятие   | 1     |
| <b>Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)</b>    |  |       |
| 26  | Танцевальные упражнения  | 1     |
| 27  | Танцевальные движения  | 1     |

|    |   |           |
|----|---|-----------|
| 28 | Соединение движения с музыкой                   | 2         |
| 29 | Упражнения на развитие танцевального творчества | 2         |
| 30 | Элементы русских народных плясок                | 2         |
| 31 | Итоговое занятие                                | 1         |
|    | <b>Всего</b>                                    | <b>34</b> |

#### 4 класс

| №<br>п/п  | Тема занятия  | Всего |
|---|---|-------|
| <b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>                      |   |       |
| 1   | Вводный   | 1     |
| 2   | Разновидности ходьбы  | 1     |
| 3   | Танцевальный шаг на полупальцах   | 1     |
| 4   | Перестроения  | 1     |
| 5   | Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме   | 1     |
| 6   | Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку                                 | 1     |
| 7   | Упражнение с препятствиями и на координацию движений                                    | 1     |
| 8   | Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой                                  | 1     |
| 9   | Итоговое занятие  | 1     |
| <b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>  |   |       |
| 10  | Вводный   | 1     |
| 11  | Упражнения на внимание  | 1     |
| 12  | Упражнение на расслабление мышц   | 1     |
| 13  | Упражнение на координацию движений  | 1     |
| 14  | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы                              | 1     |
| 15  | Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 1     |
| 16  | Итоговое занятие  | 1     |
| <b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b> |   |       |
| 17  | Импровизация движений   | 1     |
| 18  | Упражнение в равновесии   | 1     |
| 19  | Индивидуальное творчество   | 1     |
| 20  | Упражнения с гимнастическими палками  | 1     |
| 21  | Упражнения с обручем  | 1     |
| 22  | Упражнения для развития ритма   | 1     |
| 23  | Упражнение на передачу в движении характера музыки                                      | 1     |
| 24  | Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание                | 1     |
| 25  | Итоговое занятие  | 1     |

| <b>Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)</b> |   |           |
|--|---|-----------|
| 26   | Танцевальные упражнения и движения              | 1         |
| 27   | Соединение движения с музыкой                   | 1         |
| 28   | Русские народные игры                           | 2         |
| 29   | Упражнение на развитие танцевального творчества | 2         |
| 30   | Элементы русских народных плясок                | 2         |
| 31   | Итоговое занятие                                | 1         |
|  | <b>Всего</b>                                    | <b>34</b> |