



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 3»  
603000, г. Н. Новгород, ул. Маслякова, д.1  
Тел/факс 433-74-81, [s3\\_nn@mail.52gov.ru](mailto:s3_nn@mail.52gov.ru)

РАССМОТРЕНО

Председатель ШМО

Вивюрская А.А.

Протокол от 27.08.25г. №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Вивюрская А.А.

Протокол от 27.08.25г. №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Катасонова Ю.А.

Приказ от 29.08.25г. №370

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА  
«РИТМИКА»  
АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
(ВАРИАНТ 7.2)

## Пояснительная записка

**Актуальность.** 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 perseverации.

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. Недостатки формирования ВПФ тесно связаны с развитием общей, ручной и артикуляционной моторики ребенка.

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;
  - воспитание самоорганизации и самодисциплины;
  - приобщение детей к музыке, совершенствование музыкально-эстетических чувств.
- Учитывая, что занятия ритмикой являются частью образовательной и коррекционно-

развивающей работы с обучающимися с ЗПР, можно выделить четыре **основных направления работы** с детьми, реализуемые на занятиях ритмики:

- оздоровительное;
- образовательное;
- воспитательное;
- коррекционно-развивающее.

Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы детей с ЗПР на занятиях коррекционной ритмикой.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Музыкально - ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. 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.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с ЗПР, построенного на сочетании музыки, движения и слова. Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

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 занятиях 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. Следует также отметить, что игры создают благоприятные условия для развития творческого воображения.

### **Общие требования к организации занятий.**

В начале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Ученикам необходимо для урока ритмики иметь тапочки и гимнастическую форму.

Уроки должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий.

В помещении должны находиться музыкальный инструмент, гимнастические скамейки, шведская стенка, стулья для отдыха для детей и для сидячих упражнений, желателен ковер или индивидуальные коврики подстилки (многие задания выполняются сидя на полу). Оборудование для проведения уроков ритмики: мячи, шары разных размеров и цвета, флажки, ленты, косынки, обручи, кегли, скакалки, гимнастические палки, колокольчики, барабанчики, бубны, ложки и т.п. – по количеству детей в классе.

#### **Форма подведения итогов**

Участие в классных и общешкольных праздниках и концертах.

### **Планируемые результаты реализации программы коррекционного курса "Ритмика"**

#### **Личностные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

#### **Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

- обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### **Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:**

- 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.

### Список литературы

1. Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. М., 1992.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 1998
3. Движения под музыку в детском саду / Под ред. Косицыной М.А.
4. Картушина М.Ю. Оздоровительные вечера досуга. М., 2005
5. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка,2012
6. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка,2012
7. Котышева Е.Н.«Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями» - Речь,2010
8. Марковская И.Ф. Задержка психического развития. М., 1993.
9. Музыка и движение в коррекционно-воспитательной работе в спец. детском саду для детей с нарушением интеллекта / Под. ред. Зарина А.П., Ложко Е.Л., СПб. 1994.
10. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач. классы / Сост. Л. А. Вохмянина. – М.: Дрофа, 2000.
11. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. -М., 1999.
12. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога. М., 2001.

### Содержание программы по коррекционному курсу "Ритмика"

Программа содержит 4 раздела:

- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»;
- «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»;
- «Народные пляски и современные танцевальные движения»

### Содержание программы 1-4

| № п/п | Тема  | Основные узловые моменты  | Форма    |
|-------|---|---|----------|
| 1     | Вводный   | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 2     | Разновидности ходьбы                                    | Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 3     | Танцевальный шаг на полупальцах                         | Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 4     | Перестроения  | Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                        | Практика |
| 5     | Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме         | Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 6     | Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию.                  | Практика |
| 7     | Упражнение с препятствиями и на                         | Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением  | Практика |

|    |   |  |          |
|----|---|--|----------|
|    | координацию движений  | ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию.   |          |
| 8  | Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой                                  | Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки.  | Практика |
| 9  | Итоговое занятие  | Участие в классном «Празднике осени»   | Практика |
| 10 | Вводный   | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.                                     | Практика |
| 11 | Упражнения на внимание  | Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц   | Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 13 | Упражнение на координацию движений  | Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию.                                       | Практика |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы                              | ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию. | Практика |
| 16 | Итоговое занятие  | Участие в школьном празднике «Новогодний серпантин»  | Практика |
| 17 | Импровизация движений   | Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.  | Практика |
| 18 | Упражнение в равновесии   | Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 19 | Индивидуальное творчество   | Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию.  | Практика |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками  | Чередование ходьбы и бега. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.  | Практика |
| 21 | Упражнения с обручем  | Перестроения под музыку. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. Упражнение на релаксацию.  | Практика |
| 22 | Упражнения для  | Выполнение отсроченных движений.   | Практика |

|    |  |  |          |
|----|--|--|----------|
|    | развития ритма   | Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.   |          |
| 23 | Упражнение на передачу в движении характера музыки                       | Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.  | Практика |
| 24 | Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 25 | Итоговое занятие   | Участие в классном празднике «День птиц»   | Практика |
| 26 | Танцевальные упражнения и движения                                       | Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 27 | Соединение движения с музыкой  | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.  | Практика |
| 28 | Русские народные игры  | Разучивание упражнения «потопаем покружимся, похлопаем, покружимся». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.   | Практика |
| 29 | Упражнение на развитие танцевального творчества                          | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию.  | Практика |
| 30 | Элементы русских народных плясок   | Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая» Упражнения на релаксацию. | Практика |
| 31 | Упражнение на развитие танцевального творчества                          | Знакомство с новыми элементами танца: шаг вальса прямой и с поворотом. Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма.  | Практика |
| 32 | Танцевальные упражнения  | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма   | Практика |
| 33 | Танцевальные упражнения  | ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма  | Практика |
| 34 | Итоговое занятие   | Участие в школьном празднике   | Практика |

#### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-4

| № п/п  | Тема занятия                       | Всего | Теория | Практика |
|--|------------------------------------|-------|--------|----------|
| <b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b> |                                    |       |        |          |
| 1  | 1. Вводный                         | 1     | -      | 1        |
| 2  | 2. Разновидности ходьбы            | 1     | -      | 1        |
| 3  | 3. Танцевальный шаг на полупальцах | 1     | -      | 1        |
| 4  | 4. Перестроения                    | 1     | -      | 1        |

|   |  |           |          |           |
|---|--|-----------|----------|-----------|
| 5   | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме   | 1         | -        | 1         |
| 6   | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку                                 | 1         | -        | 1         |
| 7   | 7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений                                    | 1         | -        | 1         |
| 8   | 8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой                                  | 1         | -        | 1         |
| 9   | 9. Итоговое занятие  | 1         | -        | 1         |
| <b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>  |  |           |          |           |
| 10  | 1. Вводный   | 1         | -        | 1         |
| 11  | 2. Упражнения на внимание  | 1         | -        | 1         |
| 12  | 3. Упражнение на расслабление мышц   | 1         | -        | 1         |
| 13  | 4. Упражнение на координацию движений  | 1         | -        | 1         |
| 14  | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы                              | 1         | -        | 1         |
| 15  | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 1         | -        | 1         |
| 16  | 7. Итоговое занятие  | 1         | -        | 1         |
| <b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b> |  |           |          |           |
| 17  | 1. Импровизация движений   | 1         | -        | 1         |
| 18  | 2. Упражнение в равновесии   | 1         | -        | 1         |
| 19  | 3. Индивидуальное творчество   | 1         | -        | 1         |
| 20  | 4. Упражнения с гимнастическими палками  | 1         | -        | 1         |
| 21  | 5. Упражнения с обручем  | 1         | -        | 1         |
| 22  | 6. Упражнения для развития ритма   | 1         | -        | 1         |
| 23  | 7. Упражнение на передачу в движении характера музыки                                      | 1         | -        | 1         |
| 24  | 8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание                | 1         | -        | 1         |
| 25  | 9. Итоговое занятие  | 1         | -        | 1         |
| <b>Народные пляски и современные танцевальные движения (9 часов)</b>    |  |           |          |           |
| 26  | 1. Танцевальные упражнения и движения  | 1         | -        | 1         |
| 27  | 2. Соединение движения с музыкой   | 1         | -        | 1         |
| 28  | 3. Русские народные игры   | 1         | -        | 1         |
| 29  | 4. Упражнение на развитие танцевального творчества   | 1         | -        | 1         |
| 30  | 5. Элементы русских народных плясок  | 1         | -        | 1         |
| 31  | 6. Упражнение на развитие танцевального творчества. Вальс                                  | 1         |          | 1         |
| 32  | 7. Танцевальные упражнения   | 1         |          | 1         |
| 33  | 8. Танцевальные упражнения   | 1         |          | 1         |
| 34  | 9. Итоговое занятие  | 1         | -        | 1         |
|   | <b>Всего</b>   | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>34</b> |