

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Республика Карелия

Олонецкий национальный муниципальный район

МКОУ "Коткозерская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

МО классных
руководителей

Протокол №1

от «27» августа 2026 года

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол №7

от «28» августа 2026 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор Чупукова М.Н

Приказ №115

от «28» августа 2026 года

**Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа
художественной направленности**

«Ритмика»

для обучающихся 1-9 классов с ОВЗ

Срок реализации - 1 год

Составитель программы:

Головина Елена Николаевна,

педагог дополнительного образования

д. Коткозеро,

2026 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика» для учащихся 1-6 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре, с учетом авторской программ, авторы: Фирилева Ж. Е., Загрядская О. В., Рябчиков А. И.; под редакцией: Кузнецова В. П./Ритмика в школе. Третий урок физической культуры/ Издательство: Феникс, 2017 г.

В основе разработки рабочей программы «Ритмика» лежат следующие **нормативно-правовые документы**:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ от 22.12.2009 №15785) с изменениями и дополнениями:
 - приказ Минобрнауки РФ №2357 от 22 сентября 2011года «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373»;
 - приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.12.2012г. №1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373»;
- Приказ Минобрнауки РФ № 253 от 31 марта 2014г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

В рабочей программе нашли отражение *цели и задачи* изучения физической культуры в начальных классах, изложенные в пояснительной записке к Примерной программе по физической культуре. В ней заложены возможности, предусмотренные стандартом формирования у младших школьников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Цель: коррекция жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни.

Задачи:

- развитие слухового внимания и фонематического слуха;
- развитие музыкального, звукового, тембрового, динамического слуха, чувства ритма;
- развитие общей и тонкой моторики, кинестетических ощущений, мимики, пантомимики, пространственных организаций движений;
- воспитание умения перевоплощаться, выразительности и грации движений, умения определять характер музыки, согласовывать ее с движениями;
- воспитание переключаемости с одного поля деятельности на другое;
- формирование, развитие и коррекция слухо-зрительно-двигательной координации.

Для реализации программы используется учебно-методический комплекс:

- Затымина Т. А, Стрепетова Л.В. /учебно-методическое пособие «Музыкальная ритмика», Москва «Планета» 2016г.;
- Фирилева Ю. Е, Загрядская О.В, Рябчиков А.И.; по редакцией: Кузнецова В. П.» «Ритмика в школе» Третий урок физической культуры/ Издательство: Феникс, 2014 г.

Обоснование выбора программы

Выбор данной программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные

условия для раскрытия и развития не только физических, но и слухо – зрительно-двигательной координации ребёнка.

Место учебного предмета в учебном плане

Продолжительность учебного года в 1-9 классах – 34 учебные недели. В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами в 1-9 классах предусматривается пятидневка.

В течение учебного года обучающиеся и их родители (законные представители) имеют возможность дополнительного выбора или замены вида внеурочной деятельности. Занятия могут проводиться не только учителями и педагогами дополнительного образования школы, но и педагогами учреждений дополнительного образования города, специалистами учреждений социального партнерства.

Общая характеристика курса

Курс «Ритмика» введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Принципы, лежащие в основе программы:

1. Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся и понимание изучаемого материала.
2. Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя демонстрацию, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.
3. Принцип систематичности и последовательности предполагает определённую систему обучения, установление логической связи и правильной последовательности. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному и наоборот. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению.
4. Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

Новизна программы в том, содержание двигательного и речевого материала варьируется в зависимости от уровня сформированности моторных и речевых навыков.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она дает возможность: закрепить навык правильного употребления звуков в различных формах и видах речи, во всех ситуациях общения, воспитание связи между звуком и его музыкальным образом.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Ритмика» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Информация о количестве часов в учебном плане:

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) для 1-9 классов

Технологии обучения:

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение:

- *здоровьесберегающей технологии*, музыкально - игровые занятия;упражнений под музыку; упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений
- *технологии дифференцированного формирования знаний* и методических умений предполагает: выявление уровней затруднения с помощью диагностических тестов.
- *информационные технологии* заключаются в использование интернет - ресурсов, для создания собственных учительских презентаций к урокам в качестве наглядности.

Формы занятий:

Программой предусмотрено проведение занятия, имеющие тематическую и игровую целостность. В сюжете занятий используются рассказы и сказки русских и зарубежных писателей, русские народные сказки, которые подбираются в соответствии с возрастом детей и позволяют решать коррекционные задачи в игровой форме.

Сопутствующими формами обучения являются: физкультурные праздники, дни здоровья и спорта, внутри школьные соревнования, на которых совершенствуются все основные виды движений в естественной, непринужденной форме.

Планируемые результаты реализации программ внеурочной деятельности предполагают *комплексный подход к оценке результатов* образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: *личностных, метапредметных и предметных*.

Первый уровень результатов — сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоциональноценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Второй уровень результатов — формирование способности обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; накопление представлений о ритме, синхронном движении, наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

Третий уровень результатов — решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Промежуточная аттестация

В процессе реализации программы внеурочной деятельности «Ритмика» используются форма контроля знаний, умений и навыков, промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация по освоению программы внеурочной деятельности «Ритмика» проводится в форме – итогового занятия «Музыкальный танец» (танцевальная композиция).

Форма оценки результатов: уровень высокий (III), средний(II), низкий(I).

Промежуточная аттестация по внеурочной деятельности «Ритмика» проводится с целью оценки сформированности универсальных учебных действий и физического совершенствования обучающихся уровня начального общего образования в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования (далее - ФГОС НОО) и является обязательной.

II. Планируемые результаты освоения предмета

Универсальными компетенциями учащийся на этапе внеурочной деятельности «Ритмика» являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие

эмоциональноценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Прогнозируемые результаты освоения курса «Подвижные игры»

Знания о физической культуре (приобретение социальных знаний):

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях танцевальных движений;
- уметь использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- ориентироваться в понятии «ритмика», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий упражнениями и музыкальными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий музыкальными упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий ритмикой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение ритмики в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности (формирование ценностного отношения к социальной реальности):

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять музыкальные игры на музыкальные темы, игры под музыку.
- выполнять элементы танца и простые танцевальные движения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно импровизировать движения на музыкальные темы, игры под музыку.
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование (получение опыта самостоятельного общественного действия):

Обучающийся научится:

- выполнять естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку.

- выполнять ритмические упражнения (простой шаг, мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий на всей ступне. Бег на полупальцах. Притопы одной ногой с хлопками);

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять простейшие подражательные движения под музыку.
- выполнять игры под музыку, игры типа эстафет с мячами, обручами, игры с пением.

III. Содержание учебного предмета

1 год обучения (34 часа)

Знания о физической культуре (1ч.)

Основные понятия. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.

Физическое совершенствование (33ч.)

Ритмико-гимнастические упражнения:

Основные движения под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4 — ходьба, бег, прыжки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый и т. п.), различной силы звучания

(громко, тихо), различного темпа (умеренно, быстро, медленно) — строевыми или мягким шагом, ходьбой на пятках или на носках. Ходьба (бег) друг за другом по одному, врассыпную с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг — в соответствии с изменением звучания музыки. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений, перечисленных в программе по физкультуре, с предметами и без них. Отражение в движении различного характера, темпа, динамики музыки. Бросание, подбрасывание, ловля, катание, передача, перекатывание и другие упражнения с мячом различной величины, с обручем — в сопровождении музыки; прыжки под музыку через скакалку

Ритмические упражнения с детскими звучащими музыкальными композициями:

Танец «Мы пойдем сначала в право», «Танец сидя», «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечек», «Часики», «Воробьиная дискотека», «Чебурашка», «Стирка».

Музыкально-подвижные игры, игры путешествия:

«Море волнуется», «Путешествие в маленькую страну», «Импровизация под песню», «Цветик — семицветик»

IV. Тематическое планирование 1 года обучения

№	Наименование тем	Основное содержание по теме	Всего часов	Дата		В том числе:	
				план	факт	практические	контроль
	1. Раздел Знания о физической культуре (1ч.)						
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности и правила поведения на уроке, при разучивании танцев»	Беседа по теме «Ритмика» презентация. Основные шаги. Игра путешествие «На лесной опушке».	1	02.09			
	Раздел 2 Физическое совершенствование (33ч.)						
2	«Осени забавы»	Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка».Игроритмика. Ритмический танец «Танец с хлопками». Танцевальные шаги. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	09.09			
3	«В гости к осени»	Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Игроритмика. Ритмический танец «Танец с хлопками». Акробатическое упражнение «Ванька - Встанька». Музыкально – подвижная игра «Море волнуется»Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	16.09			
4	«Птички–синички»	Игроритмика. Ритмический танец«Мы пойдем сначала в право». Игропластика. Музыкально - подвижная игра по ритмике «Дирижер оркестр». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	23.09			
5	«Веселые игры»	Игроритмика. Ритмический танец «Мы пойдем сначала в право» Игропластика. Музыкально - подвижная игра «Море волнуется»Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	30.09			
6	«В лесу»	Сюжетный урок «Приходи, сказка».	1	07.10			
7	«Перелетные птицы»	Музыкально – подвижная игра по ритмике «Путешествие в маленькую страну Танцевальные шаги. Танцевально – ритмическая гимнастика «Марш». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	14.10			
8	«Осенние ветры»	Игроритмика. Танцевальные шаги. Танцевально - ритмическая гимнастика «Марш». Игропластика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и	1	21.10			

		на укрепление осанки.					
9	«К курочке»	Игроритмика. Музыкально - подвижная игра «Путешествие в маленькую страну Ритмический танец «Танец сидя»Игропластика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	11.11			
10	«Кот и мыши»	Музыкально - подвижная игра «Запев – припев». Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Танец сидя»Игропластика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	18.11			
11	«К зайке в гости»	Игроритмика. Ритмический танец «Если весело живется» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	25.11			
12	«Народные игрища»	Игроритмика. Ритмический танец «Если весело живется» Танцевальные шаги. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	02.12			
13	«Зимы дыханье»	Танцевальные шаги. Ритмический танец «Если весело живется» Танцевально - ритмическая гимнастика «Три поросенка». Креативная гимнастика (музыкально - творческая игра «Займи место»). Игропластика.	1	09.12			
14	«Полярная ночь»	Танцевальные шаги. Ритмический танец «Танец утят», музыкально - подвижная игра «Горелки». Пальчиковая гимнастика.	1	16.12			
15	«Зимнее солнце»	Танцевальные шаги. Креативная гимнастика (музыкально - подвижная игра «Делай как я, делай лучше меня». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	23.12			
16	«До свиданья, зима»	Сюжетный урок «Россия - Родина моя»	1	30.12			
17	«Весенние игрища»	Музыкально - подвижная игра «Гонка мяча по кругу». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	13.01			
18	«Делай как все, делай лучше всех!»	Игроритмика. Ритмический танец «Танец утят», Креативная гимнастика (музыкально - подвижная игра «Делай как я, делай лучше меня». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	20.01			
19	«Кошечки»	Музыкально - подвижная игра «День - ночь». Ритмический танец «Танец утят», Игропластика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	27.01			
20	«У Мишки–топтыжки»	Ритмический танец «Лавота», Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	03.02			
21	«Веселые гуси»	Сюжетный урок «Морские учения»	1	10.02			
22	«Нам не страшен серый волк»	Танцевальные шаги. Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Игропластика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	17.02			
23	«Птичьи игры»	Игроритмика. Танцевальные шаги. Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Музыкально - подвижная игра «Горелки».	1	24.02			

		Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.					
24	«Ветер и солнце»	Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Танцевальные шаги. Ритмически танец «Лавота», Акробатические упражнения «Ванька - Встанька». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	03.03			
25	«Ветер и солнце»	Креативная гимнастика (музыкально - подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги. Ритмический танец «Кузнечик», Упражнения дыхательной гимнастики.	1	10.03			
26	«Ветер и солнце»	Креативная гимнастика (музыкально - подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги. Ритмический танец «Кузнечик», Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	17.03			
27	«К Дедушке Мазаю»	Ритмический танец «Часики», «Воробьиная дискотека». Упражнения дыхательной гимнастики.	1	24.03			
28	«К Дедушке Мазаю»	Музыкально - подвижная игра - эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». Ритмический танец «Часики», «Воробьиная дискотека «Упражнения дыхательной гимнастики.	1	07.04			
29	«Лиса – Патрикеевна»	Ритмический танец «Чебурашка», Танцевальные шаги. Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванька - Встанька». Музыкально - подвижная игра «Дети и медведь». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	14.04			
30	«Лиса – Патрикеевна»	Музыкально - подвижная игра «Дети и медведь». Танцевальные шаги. Ритмический танец «Чебурашка», упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	21.04			
31	«Подарки весны»	Танцевальные шаги. Ритмический танец «Самба». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	28.04			
32	«Конек-горбунок»	Музыкально - подвижная игра «Запев - припев». Танцевальные шаги. Ритмический танец «Стирка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	05.05			
33	«Конек-горбунок»	Танцевальные шаги. Ритмический танец «Стирка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1	12.05			
34	«Музыкальный танец» итогового занятия	Игровая программа. С чаепитием.		19.05			1
Итого:			34				1

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса
Инвентарь:

Стенка гимнастическая 2,8 х 0,8 м.	Секундомер однокнопочный.
Палки гимнастические пластмассовые	Флажки разметочные.
Скамейки гимнастические жесткие 2 м.	Сетка для переноса и хранения мячей.
Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные.	Сетка волейбольная
Стенка гимнастическая 2,8 х 0,8 м.	Скамейки гимнастические жесткие 4 м.
Аптечка для оказания первой помощи.	Кегли.
Скакалки гимнастические	Обручи
Флажки разметочные.	Ленты цветные

Цифровые образовательные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы по физической культуре

Название цифровых образовательных ресурсов	Электронный адрес
Электронный инновационный учебно-методический комплекс «Новая начальная школа» на сайте единой цифровой образовательной коллекции	http://school-collection.edu.ru
Сайт Российской государственной детской библиотеки	http://www.rgdb.ru
Сайт «Сообщество взаимопомощи учителей «Мы вместе»	http://pedsovet.su/load/100
Поурочные планы, методическая копилка, информационные технологии в школе	www.uroki.ru
Презентации уроков «Начальная школа».	http://nachalka.info/about/193

Список литературы для педагога:

- 1.Затямина Т. А, Стрепетова Л.В. /учебно-методическое пособие «Музыкальная ритмика», Москва «Планета» 2016г.;
- 2.Руднева С., Фиш Э./ учебно-методическое пособие/ «Ритмика». - Музыкальное движение. - М., АСКО 2015.
- 3.Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей: ИКТЦ «Лада», Гамма Пресс 2005
4. Фирилева Ю. Е, Загрядская О.В, Рябчиков А.И.; по редакцией: Кузнецова В. П.\ «Ритмика в школе» Третий урок физической культуры/ Издательство: Феникс,
5. Шукшина З. «Ритмика» - М., 2016