ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 665 Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
ГБОУшкола№665
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 5 от 27.08. 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУшкола№665
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
_____ С.А. Тихашин
Приказ №123 от 31.08.2026 г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности
«***Ритмика***»
2 а класса

учителя Павловой Ларисы Валентиновны

Тихашин Сергей Анатольевич
Подписано цифровой подписью: Тихашин Сергей Анатольевич

Санкт-Петербург
2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Ритмика» разработана в соответствии

с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273- ФЗ,

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286, с изменениями от 18.06.2025 г.)

Федеральным государственным образовательного стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598. Документ действует в редакции от 08.11.2022(приказ № 955) (далее – ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ) (для I - IV классов),

Приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования", документ действует в редакции от 17.07.2024(приказ № 495).

Санитарные правила СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 (далее – СП 2.4.2.4283-26),

, требованиями к результатам освоения основной адаптированной образовательной программы начального общего образования ГБОУ школа №665 «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга и с учётом особенностей учащихся 2 класса.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) классе для детей с ОВЗ ЗПР обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Цель программы: «Ритмика» в начальной школе заключается в обеспечении общего развития младших школьников, направленного на исправление недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности, эстетическому воспитанию.

Задачи:

- Использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора.

- Использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
- Обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
- Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике:

- способствуют общему развитию младших школьников с задержкой психического развития, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.
- 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.
- Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения ***проводится коррекционная работа***, которая включает следующие направления:

- Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.
- Коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие двигательной памяти; коррекция – развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени
- Развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи)

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.

Место курса в плане внеурочной деятельности школы.

План внеурочной деятельности ГБОУ школа №665 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2026-2027 учебный год отводит 34 часов на курс внеурочной деятельности «Ритмика», из расчёта 1 час в неделю.

Список используемой литературы.

1. Н.Г. Александровой и В.М. Бехтерева «Музыка в жизни школьника»,- СПб.: Питер, 2011
2. «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И. Мошковой. – М.: Просвещение, 1987
3. Алябьева Е.А. «Развитие логического мышления и речи детей 5-8 лет. Стихи, занятия, игры, упражнения, диагностика. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
4. Блинова Л.Н. «Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития»: Учеб.пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
5. Конд.псих.наукГунина Е.В. «Коррекционно-развивающие упражнения по мышлению для учащихся начальной школы». Пособие для школьных психологов, педагогов и родителей – МТДМ – 1994.
6. «Веселые игры для детей»/сост. Э.А. Гринько. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006
7. Мищенкова Л.В. «150 лучших развивающих игр для детей 7-10 лет». / Л.В. Мищенкова. – Ярославль: Академия развития, 2009.

Планируемые результаты освоения(на конец 2 класса)

Личностные:

Выпускник научится:

- Понимать и принимать новую ситуацию и свою новую роль, роль ученика.
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
- Развитие интереса к процессу обучения, к новым знаниям и умениям, к своей роли ученика.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Выпускник научится с помощью учителя:

- понимать и принимать учебную задачу, поставленную учителем, на разных этапах обучения; учиться,
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с учителем;
- принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему; выбирать средства достижения цели из предложенных;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять контроль координации движений под руководством учителя;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

- общее развитие различных частей тела;
- общее развитие двигательной памяти;
- общее развитие моторики;
- общее развитие пластики движений;

Познавательные УУД:

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

Коммуникативные УУД:

Выпускник получит возможность научиться:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной понимать и принимать элементарные правила работы в группе, стремиться прислушиваться к мнению одноклассников;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных и информационных задач, строить монологическое высказывание; владеть диалогической формой коммуникации;

Предметные результаты:

- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы. 2 класс (68 часов)

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

- Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами.

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) — строевым 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.
- Народные пляски и современные танцевальные движения Элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг, мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий на всей ступне.
- Бег на полупальцах. Притопы одной ногой с хлопками. Кружение через правое плечо с поднятыми руками (для девочек— с платочками), кружение парами — на месте и на ходу. Приставной и переменный шаги

вперед, в сторону, назад. Шаги галопа — прямой, боковой. Русский переменный шаг. Основной шаг местного народного танца. Разучивание и отработка плясок, круговых танцев.

УПРАЖНЕНИЯ С МУЛЬКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

- Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами. Знакомство с барабаном. Использование барабана, погремушек и тому подобных двух-трех инструментов (каждого в отдельности) для передачи сильной и слабой долей в знакомых музыкальных произведениях. Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

- Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений, перечисленных в программе по физкультуре, с предметами и без них.
- Отражение в движении различного характера, темпа, динамики музыки.
- Свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки.
- Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения.
- Простейшие подражательные движения под музыку.
- Игры под музыку. Игры с мячом: бросание, подбрасывание, ловля, катание, передача, перекатывание и другие упражнения — в сопровождении музыки; прыжки под музыку.
- Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Изучение элементов танца: шаг на носках, шаг польки Народные пляски и современные танцевальные движения Элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг, мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий на всей ступне.
- Притопы одной ногой с хлопками. Кружение через правое плечо с поднятыми руками (для девочек— с платочками), кружение парами — на месте и на ходу. Приставной и переменный шаги вперед, в сторону, назад. Шаги галопа — прямой, боковой. Русский переменный шаг. Основной шаг местного народного танца. Разучивание и отработка плясок, круговых танцев.

1. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Введение	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	2
3	Ритмико-гимнастические упражнения	8
4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Игры под музыку	1
5	Танцевальные упражнения	11
6	Игры под музыку	9
	Повторение	2
ИТОГО		**34**

2. Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата по факту
1	**Введение:** Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев		
2	**Упражнения на ориентировку в пространстве** Перестроение из одного круга в два. Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения		
3	**Ритмико-гимнастические упражнения** Общеразвивающие упражнения. Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики		
4	**Ритмико-гимнастические упражнения** Общеразвивающие упражнения. Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики		
5	**Ритмико-гимнастические упражнения** Общеразвивающие упражнения. Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики		
6	**Упражнения на ориентировку в пространстве** Позиции рук. Основные правила.		
7	**Танцевальные упражнения** Шаг на носках, шаг польки Позиции ног. Основные правила.		
8	**Упражнения с детскими музыкальными инструментами** Упражнение для кистей рук с ложками.		
9	**Танцевальные упражнения** Широкий, высокий бег.” Красота движений” - компоновка ОРУ		
10	**Танцевальные упражнения** Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела		
11	**Танцевальные упражнения** Элементы русской пляски		
12	**Танцевальные упражнения** Элементы русской пляски		
13	**Игры под музыку**		
14	**Танцевальные упражнения** Движения парами: боковой галоп, поскоки		
15	**Танцевальные упражнения** Основные движения народных танцев		
16	**Танцевальные упражнения** Дружные тройки. Полька.		
17	**Игры под музыку** Фигурный вальс. Классический экзерсис.		
18	**Игры под музыку** Танец “Карабас-Барабас”. Упражнения на развитие голеностопного сустава		
19	**Игры под музыку** Народная хореография. Танцы разных народов.		
20	**Игры под музыку** Музыкально-ритмические игры разных народов “Медведи и пчелы”		
21	**Ритмико-гимнастические упражнения** Упражнения на координацию движений		

22	**Ритмико-гимнастические упражнения** Упражнения на расслабление мышц		
23	**Танцевальные упражнения** Танец с хлопками		
24	**Ритмико-гимнастические упражнения** Упражнения на координацию движений		
25	**Ритмико-гимнастические упражнения** Упражнения на расслабление мышц		
26	**Ритмико-гимнастические упражнения** Упражнения на расслабление мышц		
27	**Танцевальные упражнения** Русская народная мелодия		
28	**Танцевальные упражнения** Русская народная мелодия		
29	**Игры под музыку**		
30	**Игры под музыку**		
31	**Игры под музыку**		
32	**Игры под музыку**		
33	**Повторение Ритмико-гимнастические упражнения**		
34	**Повторение Ритмико-гимнастические упражнения**		
ИТОГО		**34**	