

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию администрации Поспелихинского района**

**Филиал МБОУ "Поспелихинская СОШ №1" Озимовская СОШ"**


**РАССМОТРЕНО**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДЕНО**

Заместитель директора по УВР

Директор

 Рубанова Т.А.

 Пустовойтенко Н.А.

Протокол № 10

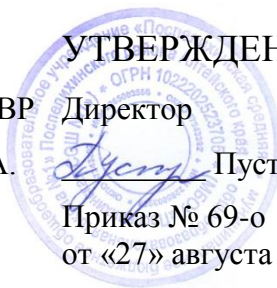
от «27» августа 2024 г.

Протокол методсовета №4

от «27» августа 2024 г.

Приказ № 69-о

от «27» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

**«Ритмика»**

**1 дополнительного класса по АОП НОО**

**для обучающихся с ЗПР (вариант 2)**

**ст. Озимая 2024**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Коррекционный курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР. Характерные для детей с ЗПР особенности моторного развития, своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций, эмоционально-волевая незрелость становятся предметом коррекционного воздействия на уроках ритмики.

### **Общая характеристика курса «Ритмика»**

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Дети усваивают несложные музыкальные формы, у них развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются музыкально-эстетические чувства, основанные на гармонизирующем воздействии музыки и танца. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается координация, телесная чувствительность, пространственная ориентировка, межполушарное взаимодействие.

Коррекционное значение занятий ритмикой также заключается в формировании произвольной регуляции движений, а также системы произвольной регуляции в целом: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2).

### **Цель и задачи курса**

**Цель курса** занятий ритмикой заключается в развитии музыкально-ритмической деятельности и двигательной активности обучающихся с ЗПР в процессе восприятия музыки.

**Задачи курса:**

приобщение детей к музыке (обучение воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка»: звуковысотность, ладовая окрашенность, метроритм, динамика, темп);

развитие чувства ритма и выразительности движений;

развитие двигательных качеств и коррекция недостатков физического развития;

развитие выразительности движений и самовыражения;

развитие общей мобильности, двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственной ориентировки и координации, четкости и точности движений;

коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;

развитие общей и речевой моторики;

формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Эти задачи решаются через овладение обучающимися разнообразными формами музыкально-ритмической деятельности: выполнения с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, прыжков, поскоков, гимнастических и танцевальных упражнений, музыкальных игр, ритмических упражнений с детскими музыкальными инструментами.

Овладевая разнообразными движениями под музыку, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развиваются мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Музыкально-ритмическая деятельность способствует формированию четкости, точности движений, что сказывается на всей учебной деятельности школьников с ЗПР.

Занятия ритмикой положительно влияют на развитие познавательной деятельности младших школьников с ЗПР: каждое задание нужно понять, осознать правила игры; осмыслить свое место в ней, свою роль; надо запоминать движения, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Следует отметить, что эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников.

Музыкальные произведения оказывают организующее и дисциплинирующее влияние благодаря присутствующему в них ритму. Ритм помогает регулировать движения: преодолевается суетливость и хаотичность действий, вялые и расплывчатые

движения становятся четкими и целесообразными, нормализуется двигательное беспокойство. Занятия ритмикой позволяют создавать благоприятный эмоциональный фон и корректировать эмоционально-личностную сферу ребенка.

Занятия ритмикой тесно связаны с уроками музыки и физической культуры, а также курсом «Психокоррекционные занятия». Формирование и отработка основных двигательных навыков и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на уроках музыки и физической культуры. На занятиях ритмикой происходит их дальнейшее практическое освоение в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. При планировании работы учитель может учитывать требования, указанные в программе по физической культуре для соответствующего класса, и использовать на занятии разучиваемые на уроках музыки произведения.

### **Особенности построения курса**

Коррекционно-развивающий курс «Ритмика» включает следующие разделы: ритмико-гимнастические упражнения; ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами; игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы; народные и современные танцевальные движения.

Основная часть занятия «Ритмикой» включает как изучение нового материала, так и его повторение. Большинство упражнений выполняется под музыку. Обязательным для каждого занятия является комплекс общеразвивающих упражнений. Он определяется в зависимости от физических особенностей обучающихся с ЗПР. Учитывая состояние физического развития детей, учитель чередует на уроке нагрузку и отдых, напряжение и расслабление. Постепенно ученики физически и эмоционально привыкают к увеличению напряжения, мобилизуют себя на положительную произвольную деятельность.

Ритмико-гимнастические упражнения, способствуют выработке у обучающихся с ЗПР необходимых музыкально-двигательных навыков. Курс содержит задания на выработку координированных движений, основная цель которых - научить согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. На занятиях по ритмике резкие динамические контрасты в музыке помогают детям двигаться энергичнее, активнее, преодолевать вялость мышц. Улучшается координация движений.

Движения под музыку оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие 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. В курс включаются задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, которые развивают у обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, учебного сотрудничества, развивают коммуникацию.

Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами, внесенные в курс, развивают способность дифференцировок на слух, устанавливают слухо-моторные связи.

Обучению детей с ЗПР танцевальным движениям и танцам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего – с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Для совершенствования координации движений с музыкой педагог добивается точного начала движения с началом музыки и четкого окончания движения с окончанием музыки. Обучающиеся учатся изменять характер движения с изменением динамических оттенков музыки, своевременно отражать в движении смену музыкальных темпов. Все это способствует преодолению характерного для детей с ЗПР недостатка внимания, повышается наблюдательность и скорость реакции.

При проведении занятия учителю ритмики следует придерживаться общих *рекомендаций*:

- преподносить новый материал развернуто, пошагово и закреплять его на протяжении нескольких занятий;
- при введении новых терминов использовать визуальную опору;
- производить отбор музыкального материала с позиции его доступности, при этом сохраняя общий базовый уровень;

- постоянно разнообразить содержание проводимых занятий, мотивировать учащихся к изучению предмета;
- обращать внимание на общее состояние ученика, осуществляя при необходимости гибкую корректировку адресуемых ему заданий.

#### **Программа по ритмике содержит 4 раздела:**

1. Ритмико-гимнастические упражнения
2. Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами
3. Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы
4. Народные пляски и современные танцевальные движения.

Работа по всем четырем разделам программы осуществляется на каждом уроке.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения**

Проводятся в начале и конце урока, как организационный момент. Упражнения включают в себя гимнастическую ходьбу, бег, прыжки с хлопками и без них, переноску предметов. Служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления других недостатков.

В этот раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации.

Упражнения на развитие статической координации, можно выполнять, стоя на обеих ногах или на одной ноге, с открытыми, а затем с закрытыми глазами, используют на заключительном этапе урока, так как они содействуют успокоению, развивают способность управлять своим телом.

Для развития ориентировки в пространстве используются упражнения на пространственные построения и перестроения.

Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения, строятся на чередовании различных музыкальных сигналов: громкое и тихое звучание (громкое топание и мягкий «кошачий шаг»); чередование темпа (быстрое и медленное хлопанье или прыжки); различение по высоте тона (движения в противоположных направлениях) и т. п. В таких упражнениях у детей развивается быстрота реакции. При отработке данных упражнений используют мячи, шары, флажки и тому подобные предметы.

Используемые упражнения на расслабление способствуют снятию мышечного напряжения, развивают регуляцию мышечного тонуса, повышают самоконтроль.

## **Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами.**

Для упражнений этого раздела используются детские музыкальные инструменты: металлофоны, барабаны, бубны, тамбурины и др., а также любые другие звучащие предметы — погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки и т. п. Большинство упражнений со звучащими инструментами проводятся под аккомпанемент.

Дети знакомятся с каждым инструментом и с его возможностями в отдельности, учатся обращению с ним. Они упражняются в реакции на музыку (совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т. п.). Такие упражнения многократно повторяются, их сложность постепенно нарастает, развивается навык обращения с инструментами и чувство ритма. Сначала все упражняются на одном и том же инструменте, воспроизводят ритмы хорошо знакомых музыкальных произведений, при этом дети должны обнаружить понимание сильной доли такта, слабых долей, простых мелких долей.

По мере овладения инструментами становится возможным их комбинированное использование, создание ансамблей и оркестра. Так, воспроизведение сильных долей можно поручить тем, кто играет на барабане, а слабые доли исполняют другие ученики на погремушках или треугольниках.

В некоторых упражнениях дети повторяют на инструменте ритмический рисунок, воспроизведенный учителем, сами создают ритмические рисунки.

## **Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы.**

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.

Используемая музыка должна быть доступна детям, ярко ритмична, мелодична. Целесообразно привлекать песни и произведения, указанные в программе по музыке для пения и слушания; полезно чаще прослушивать одни и те же пьесы, тогда глубже понимается их содержание. Тексты песен должны быть хорошо знакомы ученикам, чтобы их можно было при желании напевать или петь хором, сопровождая движения. Для успешной работы чрезвычайно важно тщательно подбирать музыку, чтобы дети смогли выполнять такие подражательные движения, как, «Маятник», «Деревья под ветерком», «Полет птиц» и т. п.; или участвовать в играх «Колыбельная кукле», «За работу,

лесорубы» и т. п.; или свободно изображать действия на темы «Мы бегаем по лужам», «Мы собираем цветы для букета», «Игра в снежки», «На параде» и т. п. Ученики могут полнее воплотить свои замыслы с помощью мимики и жестов.

В этот же раздел входит исполнение отсроченных движений (аналогичное понятие в музыке — каноны): несколько групп учеников выполняют одни и те же простые движения (например, ходьба вдоль стен, «Змейкой», по кругу и т. п.), однако группы вступают в действие через определенные интервалы и строго ведут свою «партию». Исполнение отсроченных движений повышает чувствительность к ритму, способность своевременно включиться в деятельность, развивает внимание. Дети легче овладевают этими упражнениями, если вместе с движением поют.

### **Народные и современные танцевальные движения.**

В занятия включаются и отрабатываются отдельные танцевальные движения и простые танцевальные связки.

Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В работе используются хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы. В них дети учатся взаимодействовать друг с другом, находить общий ритм движения.

Овладевая простыми танцевальными движениями, воспроизводя их, дети обучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение.

На занятиях дети овладевают способностью свободно и непринужденно двигаться в танце. Вместе с двигательными навыками они должны усвоить основные термины народных и современных танцев.

### **Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана в 1 (дополнительном) классе – 33 часа. Курс реализуется во внеурочной деятельности, часы на его реализацию фиксированы в учебном плане.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»**

### **1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС**

#### **1. *Ритмико-гимнастические упражнения.***

*Общеразвивающие упражнения.* Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, ходьба с высоким подниманием колен, приседание с опорой и др. Наклоны, выпрямления и повороты головы, вращение головой, круговые движения плечами («Паровозики»); наклоны, движение рук в разных направлениях; сгибание, разгибание



стопы. Основные движения под музыку на 2/4, 4/4: ходьба, бег, прыжки. Отражение хлопками притопами простых ритмических рисунков. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый и т. д.), различной силы звучания (громко, тихо), различного темпа (умеренно, быстро, медленно), строевым или мягким шагом, ходьбой на пятках или на носках и т. д. Базовые упражнения, предполагающие скоординированные движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.

*Упражнения на координацию движений.* Выполнение упражнений в парах: 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.

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую («Маятник»).

*Упражнения на ориентировку в пространстве.* Перестроения из пар в шеренги. 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.

## **2. Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами.**

Использование знакомых инструментов для передачи ритмического рисунка музыкального произведения. Знакомство с высотой звука (высокий, средний, низкий регистры), его протяжностью (легато, скаккато). Сравнение контрастно звучащих инструментов (треугольник, бубен, колокольчики, тамбурины и т. д.). Передача сильных и слабых долей знакомых музыкальных произведений. Повторение предложенного ритмического рисунка и передача простых песенных ритмов на детском ударном музыкальном инструменте. Коллективное исполнение знакомых песен, маршей, танцевальных мелодий\*.

## **3. Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы.**

Свободное, естественное движение под четко ритмически организованную музыку. Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки. Определение сильных и слабых долей такта и свободной передачи их притопами, хлопками и другими формами движения. Простейшие подражательные движения под музыку. Прохлопывание ритмического рисунка звучащей мелодии. Игры под музыку с предметами, игры с пением. Движения с речевым сопровождением.

#### ***4. Народные и современные танцевальные движения.***

Элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг - мягкий, перекаточный, 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, кружение парами на месте и на ходу. Приставной и переменный шаги вперед, в стороны, назад. Шаги галопа — прямой, боковой. Основной шаг народного танца, например, русский переменный шаг. Разучивание и отработка элементов народных танцев, круговых танцев по показу. Выполнение простых современных танцевальных связок.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО КОРРЕКЦИОННОМУ КУРСУ «РИТМИКА»**

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

##### **1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС**

- выполнять общеразвивающие упражнения в соответствии с возрастом
- выполнять основные и общеразвивающие движения с предметами и без под музыку 2/4, 4/4;
- разбираться в терминах: громко-тихо, высоко-низко, характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно);
- выполнять простые общеразвивающие упражнения, простые танцевальные шаги (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп);
- выполнять перестроения из пар в шеренгу, в колонну по одному, в круг;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- повторять на детском музыкальном инструменте простой ритмический рисунок;

- выполнять передачу сильных и слабых долей в знакомых музыкальных произведениях;
- передавать простые песенные ритмы на детском ударном инструменте;
- уметь различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
- уметь соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- уметь ходить в шеренге и разными видами шага;
- выполнять простые подражательные движения под музыку;
- выполнять по показу простые современные танцевальные связки;
- владеть простейшими элементами народной пляски;
- под руководством учителя уметь контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них.

Календарно - тематическое планирование по коррекционному курсу «Ритмика» в 1 дополнительном классе (вариант 7.2)

№ урока	Тема урока	Количес т во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b><i>Ритмико-гимнастические упражнения</i></b>				
1	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («Паровозики»).	1	06.09	
2	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).	1	13.09	
3	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1	20.09	
4	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	1	27.09	

5	Сгибание и разгибание стопы (в положении сидя, стоя на одной ноге), отведение стопы наружу и приведение ее внутрь (в положении стоя, сидя), круговые движения стопой (в положении стоя, сидя), выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.	1	04.10	
6	Упражнения на выработку осанки.	1	11.10	
7	<i>Упражнения на координацию движений.</i> Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).	1	18.10	
8	Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.	1	25.10	
9	Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.	1	08.11	
10	Позиции рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; сопровождение движения руки головой, взглядом.	1	15.11	
11	<i>Упражнение на расслабление мышц.</i> Напряжение и расслабление мышц рук («Кулачки»)	1	22.11	
12	Сжимание с напряжением и разжимание пальцев рук с речевым сопровождением.	1	29.11	
13	Повороты туловища влево-вправо, при расслабленном положении рук	1	06.12	
14	По сигналу наклон туловища вперед, свесив голову и руки («Шалтай-болтай»).	1	13.12	

<i><b>Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами</b></i>				
15	Знакомство с детскими ударными музыкальными инструментами и звучащими предметами (ложки, барабаны, бубны, треугольники, колокольчики и т.д).	1	20.12	
16	Правильное положение рук при игре на инструменте и приемы игры на нем. Игра на ложках в станке или в каждой руке по отдельной ложке.	1	27.12	
17	Исполнение небольших ритмических упражнений по показу и визуальной опоре, повторение предложенного ритмического рисунка.	1	10.01	
18	Соотнесение инструмента с музыкальным произведением и манеры исполнения на нем под звучащее музыкальное произведение. произведением и манеры исполнения на нем под звучащее музыкальное произведение.	1	17.01	
19	Совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование звучания и пауз.	1	24.01	
<i><b>Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы.</b></i>				
20	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки (спокойная, быстрая, медленная).	1	31.01	
21	Изменение характера движения в соответствии с изменением динамики (громко, тихо), регистра (высокий, низкий).	1	07.02	
22	Изменение направления ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1	14.02	

	(легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое подпрыгивание — тяжелым, и т. д.).			
23	Выполнение имитационных упражнений и игр, в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	1	28.02	
24	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1	07.03	
25	Музыкальные игры с предметами.	1	14.03	
26	Игры с пением или речевым сопровождением.	1	21.03	
<b><i>Народные и современные танцевальные движения</i></b>				
27	Знакомство с танцевальными движениями.	1	04.04	
28	Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1	11.04	
29	Бег легкий, на полупальцах.	1	18.04	
30	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	1	25.04	
31	Маховые движения рук.	1	16.05	
32	Элементы народного танца, например, русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.	1	23.05	23.05
33	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1		

Bcero:		33		
--------	--	----	--	--