

Приложение № 20  
к АООП НОО обучающихся с ЗПР  
вариант 7.2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по коррекционному курсу «Ритмика»  
4 класс

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Адаптированная программа начального образования обучающихся с задержкой психического развития (далее – АП НОО обучающихся с ЗПР) – это образовательная программа, адаптированная для обучения данной категории детей с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Это учащиеся, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения.

Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

**Общая цель** занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности учащихся с ЗПР в процессе восприятия музыки.

### **Общие задачи коррекционного курса «Ритмика»:**

- - развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- - развитие выразительности движений и самовыражения;
- - развитие мобильности;
- - коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- - развитие общей и речевой моторики;
- - развитие ориентировки в пространстве;
- - формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

### **Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение курса «Ритмика»**

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» является необходимым, потому что типичная для детей эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корригируются в ходе занятий ритмикой. Дети на занятиях приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух средства музыкальной выразительности (различать веселые и спокойные мелодии), усваивают метроритм и пр. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Улучшается также ориентировка в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень - ориентировки в схеме тела. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

Постепенно музыка и движение интегрируются с речевым сопровождением. Последнее развивает слуховую память, способствует четкой артикуляции звуков, выполняет психокоррекционную функцию. Музыкальные произведения подбираются таким образом, чтобы оказывать дисциплинирующее и организующее воздействие. Характер произведений подбирается в зависимости от состава учащихся в конкретном классе, доминирующего эмоционального состояния детей.

Во время занятий по ритмике дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. Содержание обучения направлено на развитие и корригирование координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые

сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, чтение, окружающий мир.

**Программа содержит 5 разделов:**

- Упражнения на ориентировку в пространстве.
- Ритмико-гимнастические упражнения.
- Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
- Игры под музыку.
- Танцевальные упражнения.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

Обучению детей с ЗПР танцам и пляскам 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. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. 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.).

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

**Особенности реализации программы.**

Особенности методики преподавания предмета. Организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой для детей данной категории, где присутствуют отклонения в психических функциях, эмоционально-волевой сфере, моторике.

В связи с этим в занятия по ритмике включаются такие направления, как:

-коррекция психических функций, где средствами ритмики осуществляется коррекция внимания (его переключаемости, устойчивости, распределения), памяти (слуховой, зрительной), воображения (воссоздающего, творческого), восприятия (слухового, пространственного, зрительного);

-коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «языком выразительных движений», умением передавать различные эмоциональные состояния (радости, нежности, печали, удивления и т.д.), учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации;

-коррекция моторной сферы, где ведется работа по развитию пластики тела, ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве, преодолению глобальных синкинезий;

-развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с предметами и без них, с пением, с образными движениями.

#### **Методы и формы обучения:**

- Словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка.
- Практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся,
- Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов.
- Заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений.
- Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.

#### **Формы занятий:**

- ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
- психогимнастика под музыку;
- корригирующие игры с пением;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- хореографические этюды с предметами и без предметов;
- элементы музицирования;
- импровизация;
- ритмический диктант;

#### **Основные направления:**

- - восприятие музыки (определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа);
- различение и опознавание на слух двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки);
- - упражнения на ориентировку в пространстве (простейшие построения и), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты);
- - ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- - упражнения с детскими музыкальными инструментами.
- - игры под музыку (музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности);
- - танцевальные упражнения (выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев);

#### **Место курса «Ритмика» в общей системе коррекционно-развивающей работы**

Изучение курса «Ритмика» тесно связано с изучением учебных предметов «Музыка», «Физическая культура», а также курсом «Психокоррекционные занятия».

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность определять содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но 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.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у учащихся активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Ритмико-гимнастические упражнения, способствуют выработке необходимых музыкально-двигательных навыков у учащихся с ЗПР. Необходимы задания на выработку координированных движений, основная цель которых - научить детей с ЗПР согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «РИТМИКА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Личностные результаты**

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;

- накопление представлений о ритме, синхронном движении;

- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;

- решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- умение координировать свои усилия с усилиями других;

- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;

- научатся управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения, быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

### **Предметные результаты**

- умение под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);

- умение ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности;

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки).

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количес во часов	Характеристика видов деятельности
1.	Введение. Что такое ритмика. Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1	Развивать интерес к движению
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса Начать приучать учащихся к танцевальной технологии	1	Познакомить с танцевальной технологией.
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Научить ритмично исполнять различные мелодии.	1	Научить слышать ритм, ритмично исполнять различные мелодии
4.	Понятия о правой, левой руке, правой, левой стороне.  Повороты и наклоны корпуса. Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1	Актуализировать знания учащихся о левой и правой сторонах, левой и правой руке.
5.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя.	1	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя.
6.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.  Познакомить с танцами народов РФ.	1	Познакомить с танцами народов РФ.
7.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Разучить основные	1	Разучить основные упражнения для

	упражнения для рук в форме танцевальной зарядки		рук в форме танцевальной зарядки.
8.	Ритмические игры. Небольшие танцевальные композиции.	1	Разучивание ритмических игр
9.	Ритмические упражнения с предметами (мяч, обруч, платок) Развитие ритмичности с предметами. Подвижные игры.	1	Развивать ритмичность с предметами. Разучивание ритмических игр
10.	Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Подвижные игры	1	Повторять простейшие танцевальные элементы в форме игры
11.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима. Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.	1	Знать, что такое пантомима, этюдная работа.
12.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	1	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.
13.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. Использование на уроках флажков, мячей. Формирование навыков правильной осанки.	1	Развивать синхронность и координацию движений, используя танцевальные упражнения. Формировать навыки плавной осанки.

14.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.	1	Выполнение основных упражнений профилактики плоскостопия
15.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	1	Разучивание упражнений на дыхание, упражнений для развития правильной осанки.
16.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.	1	Выполнение упражнений на дыхание, упражнений для развития правильной осанки.
17.	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино». Провести небольшую профилактику суставов. Подвижные игры.	1	Разучивание упражнений для суставов.
18.	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино». Провести небольшую профилактику суставов. Подвижные игры.	1	Выполнение упражнений для суставов.
19.	Упражнения на расслабление мышц. Научить учащихся расслаблять мышцы. Подвижные игры.	1	Разучивание упражнений на расслабление мышц.

20	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри». Игры, связанные с этюдной работой.	1	Разучивание игр, связанных с этюдной работой.
21	Музыкальные, танцевальные темы. Научить определять: медленно, быстро, умеренно. Подвижные игры.	1	Выполнение танцевальных движение в разном темпе
22	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница». Разучить новые танцевальные элементы. Подвижные игры.	1	Разучивание новых танцевальных элементов
23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.	1	Определение характера мелодии и подбор оригинального исполнения движений.
24	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы. Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.	1	Знакомство с основными выразительными средствами музыки и танца.
25	Правила танцевального этикета. Объяснить основные правила танцевального этикета. Подвижные игры.	1	Знакомство с правилами танцевального этикета.

26	Аэробика. Увлечь детей занятиями аэробики. Подвижные игры.	1	Развивать интерес к занятиям аэробики
27	Аэробика. Увлечь детей занятиями аэробики. Подвижные игры.	1	Выполнение игр с элементами аэробики.
28	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.	1	Знакомство с понятием музыкальная фраза, длительность в музыке и танце
29	Разучивание базовых шагов под музыку, составление небольших связок из движений. Подвижные игры.	1	Разучивание базовых шагов под музыку, составление небольших связок из движений.
30	Закрепление изученных базовых шагов, разучивание следующих. Предложить детям составить самостоятельно движения на основе изученных.	1	Самостоятельное составление небольших связок на основе базовых шагов
31	Ритмические упражнения. Научить ритмично исполнять различные упражнения. Подвижные игры.	1	Ритмичное исполнение различных упражнений.

32	Познакомить с партерной гимнастикой. Подвижные игры.	1	Знакомство с понятием с партерной гимнастики.
33	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, воротца, змейка. Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце. Подвижные игры.	1	Разучивание основных фигур в танце
34	Подведение итогов. Отметить лучших учащихся. Подвижные игры по желанию детей.	1	Итоговое оценивание.