

**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 1 имени адмирала Алексея Михайловича Калинина»**

Рассмотрена на заседании МС
(протокол от 25.08.2023 № 1)

Принята решением педагогического
совета (протокол от 28.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
(приказ от 28.08.2023 № 114)



И.И. Белова

**Рабочая программа курса «Ритмика»
обучающихся с задержкой психического развития**

Разработчик программы: Баландина О.В.,
учитель физической культуры

**п. Шексна
2023
Содержание:**

1. Планируемые результаты освоения коррекционного курса.....с. 3	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности.....с. 4	4
3. Тематическое планирование.....с. 7	7

Коррекционный курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является

обязательным для освоения. В рамках данного курса осуществляется коррекция моторной сферы младших школьников с ЗПР, что может способствовать как их познавательному развитию (в первую очередь совершенствованию регуляции деятельности), так и эстетическому развитию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца.

Общая цель занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности обучающегося 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.

В начальных классах обозначенные задачи конкретизируются следующим образом: развитие восприятия музыки в исполнении педагога и аудиозаписи для формирования умений различать и опознавать музыку по темпу, плавности и силе звучания; формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственной ориентировки и координации, четкости и точности движений; овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец) в сочетании с игрой на детских музыкальных инструментах и декламацией песен под музыку; овладение различными формами движения через выполнение их под музыку (ходьба, бег, танцевальные упражнения и др.); развитие физической выносливости и силы мышц всего тела; развитие чувства ритма и выразительности движений; эстетическое и эмоциональное развитие обучающихся с ЗПР через приобщение к музыке и танцам; коррекция познавательной сферы обучающихся с ЗПР и совершенствование регуляции поведения и деятельности.

При обучении детей с ЗПР вводятся упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Это обеспечивает речевое сопровождение движений, согласующихся с музыкой.

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» разработана на основе следующих нормативно-правовых и методических документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598.
2. Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1023.
3. Комплект примерных рабочих программ для 1 и 1 дополнительного классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с задержкой психического развития.
4. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам (модулям) МОУ «Школа №1 им. адмирала А.М. Калинина».

1. Планируемые результаты освоения коррекционного курса

Планируемыми результатами освоения коррекционного курса «Ритмика» являются:

- развитие чувства ритма, связи движений с музыкой, двигательной активности, координации движений, двигательных умений и навыков;
- формирование умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий;
- овладение специальными ритмическими упражнениями (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов и т.д.), упражнениями на связь движений с музыкой;
- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;

- овладение подготовительными упражнениями к танцам, овладение элементами танцев, танцами, способствующими развитию изящных движений, эстетического вкуса;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности.

В общей системе коррекционно-развивающей работы курс «Ритмика» позволяет проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам: совершенствование двигательных умений и навыков, развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер.

В области формирования двигательных умений и навыков:

- умение различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
- умение соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
 - совершенствование координационных движений (быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);
 - умение выполнять простейшие построения и перестроения;
 - умение ходить в шеренге и разными видами шага;
 - овладение простейшими элементами танца;
 - умение выразительно передавать различные игровые образы, придумывать варианты образных движений в играх;
 - появление возможности выполнять танцевальные движения под музыку с одновременным использованием музыкальных инструментов или декламацией стихов и песен (появление «тройных» связей);
 - владение техникой элементарной мышечной релаксации.

В области развития эмоционально-личностной сферы и коррекции ее недостатков:

- проявление волевых и нравственных качеств при подготовке и участии в публичных выступлениях (концерты и праздники);
- умение выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников, действовать в группе слаженно и сообща;
 - умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
 - умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

В области коррекции недостатков развития познавательной сферы и формирования высших психических функций:

- расширение сферы жизненной компетенции за счет совершенствования ориентировки в пространстве, расширение знаний о танцах и танцевальных шагах, умении регулировать свое поведение на занятиях, концертах и праздниках;
- умение действовать по показу и по речевой инструкции при выполнении упражнений;
- умение контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное время под руководством взрослого и самостоятельно;
- умение адекватно оценивать собственные физические и творческие возможности;
- овладение индивидуальными комплексами упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;
- умение оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

2. Содержание коррекционного курса

Основные направления работы по ритмике:

1. *Восприятие музыки* (в исполнении педагога и аудиозаписи): 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 музыки двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки (реализуется на протяжении всех занятий).
2. Упражнения на ориентировку в пространстве: простейшие построения и перестроения (в одну и две линии, в колонну, в цепочку, в одну и две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в классе, различные положения в парах и т. д.); ходьба в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты.
3. *Ритмико-гимнастические упражнения*: общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц.
4. Упражнения с детскими музыкальными инструментами: игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.).
5. *Игры под музыку*: музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования (кто скорее, кто лучше, кто более и т.д.), игры по ориентировке в пространстве.
6. *Танцевальные упражнения*: выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев.
7. *Декламация песен под музыку*: выразительная декламация песен под музыкальное сопровождение и управление педагога, воспроизведение ритмического рисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твердо и др.).

1 класс

Упражнения на ориентирование в пространстве:

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения:

Общеразвивающие упражнения:

Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами.

Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений:

Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник».

Упражнения на расслабление мышц:

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Координация движений, регулируемых музыкой:

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

Игры под музыку:

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

Танцевальные упражнения:

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий.

Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

2 класс

Упражнения на ориентирование в пространстве:

Ходьба, повороты. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения:

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений:

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений.

Упражнения на расслабление мышц:

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног.

Координация движений, регулируемых музыкой:

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

Игры под музыку:

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

Танцевальные упражнения:

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки, хлопки, полька.

Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

3 класс

Упражнения на ориентирование в пространстве:

Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение. Перестроение. Выполнение движений с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения:

Общеразвивающие упражнения:

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях.

Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений:

Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц:

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

Координация движений, регулируемых музыкой:

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

Игры под музыку:

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения:

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп.

Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

4 класс

Упражнения на ориентирование в пространстве:

Перестроение. Построение. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

Ритмико-гимнастические упражнения:

Общеразвивающие упражнения:

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений:

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

Упражнения на расслабление мышц:

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

Координация движений, регулируемых музыкой:

Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на треугольнике.

Игры под музыку:

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения:

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

3. Тематическое планирование

1 класс (33 ч)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	7
2	Ритмико-гимнастические упражнения	11
	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	4
	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	5
	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	2
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3
4	Игры под музыку	5
5	Танцевальные упражнения	7
	Всего:	33

2 класс (34 ч)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	5
2	Ритмико-гимнастические упражнения	15
	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	7

	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	5
	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	3
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4
4	Игры под музыку	5
5	Танцевальные упражнения	5
	Всего:	34

3 класс (34 ч)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	6
2	Ритмико-гимнастические упражнения	10
	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	4
	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	4
	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	2
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3
4	Игры под музыку	8
5	Танцевальные упражнения	7
	Всего:	34

4 класс (34 ч)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	6
2	Ритмико-гимнастические упражнения	12
	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	6
	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	4
	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	2
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3
4	Игры под музыку	6
5	Танцевальные упражнения	7
	Всего:	34