

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей №7»  
Тихвин, Ленинградская область

РАССМОТРЕНО  
Заседание МО  
Протокол №1  
от 28.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО  
Педсовет  
Протокол №1  
от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
распоряжением директора  
от 30.08.2024. № 265-р

**Рабочая программа  
коррекционно-развивающих занятий  
«Ритмика»  
для обучающихся с задержкой психического развития  
1-4 классы  
МОУ «Лицей № 7»**

Программа составлена  
учителями МО  
«Искусство и технология»  
МОУ «Лицей №7» г. Тихвин

2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» для начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2.) составлена в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Целью** занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

Коррекционная работа на занятиях ритмикой базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. На занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

Основные **направления** работы по ритмике:

**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; **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; **ритмико-гимнастические упражнения:** общеразвивающие упражнения,

упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц;

**упражнения с детскими музыкальными инструментами:** игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.); **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; **танцевальные упражнения:** выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев; **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.).

Содержание коррекционно-развивающей области дополняется на основании рекомендаций ПМПК, ИПР обучающихся с ЗПР.

Выбор коррекционно-развивающих курсов для индивидуальных и групповых занятий, их количественное соотношение, содержание самостоятельно определяется школой, исходя из психофизических особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

### **Общая характеристика учебного курса**

Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы детей с ЗПР на занятиях коррекционной ритмикой.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Музыкально - ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность.

Изучение курса «Ритмика» тесно связано с изучением учебных предметов «Музыка», «Физическая культура», а также курсом «Психокоррекционные занятия». При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с ЗПР, построенного на сочетании музыки, движения и слова. Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игра является основной формой деятельности школьников. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры активизирует личностные, и познавательные качества ребёнка. Вызывает стремление осознать правила игры, даёт возможность почувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы ребёнку быть успешным в игре среди детей, ему необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предъявление на занятия ритмикой заданий в игровой форме и проведение игр позволяет повысить эффективность коррекционно-развивающего воздействия, а при работе с детьми с ЗПР, иногда это и единственный способ решить на занятии все поставленные задачи. Следует также отметить, что игры создают благоприятные условия для развития творческого воображения.

Программа по курсу «Ритмика» рассчитана на **5 лет обучения**: не менее 163 и не более 168 часов.

## Планируемые результаты

### *Личностные результаты*

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

- овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- 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 результате коррекционного курса «Ритмика»**

***В 1 классе обучающиеся освоят:***

термины: громко – тихо, высоко – низко.

Характер музыки и- движения (быстро – медленно, умеренно);

название простых танцевальных шагов (мягкий на полупальцах,- приставной, галоп и т.д.).

*научатся:*

выполнять основные движения под музыку.

***В 1 дополнительном классе обучающиеся освоят:***

- термины, определяющие характер музыки;
- термины, связанные с различными перестроениями;
- название различных новых элементов танца и танцевальных- шагов.

*научатся:*

начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;

- ритмично и четко выполнять гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на 3/4 и при чередовании размеров в произведении;
- передавать движением или на инструменте сильную и слабую доли такта;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- участвовать в исполнении разученных плясок и танцев.

***Во 2 классе обучающиеся освоят:***

- термин двухдольный и трехдольный размер;
- термины: ансамбль, оркестр, отстроченное движение (канон);
- название различных новых элементов танца и танцевальных шагов.

*научатся:*

- выразить хлопками и другими движениями сильные доли такта;
- ритмично и четко выполнять гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на 3/4 и при чередовании размеров в произведении;
- подбирать самостоятельно свободные движения под музыку различного характера;
- согласовывать звучание инструментов в ансамбле;
- выполнять упражнения в отстроченном движении под музыку двухголосного канона;
- участвовать в исполнении разученных плясок и танцев.

***В 3 классе обучающиеся освоят:***

- все изученные термины и названия.

*научатся:*

выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;

- отражать изменение движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;
- передавать на различных звучащих инструментах ритмический рисунок любых знакомых песен и музыкальных пьес;
- участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных сказок;
- участвовать в исполнении разученных плясок и танцев.

***В 4 классе обучающиеся освоят:***

все изученные термины и названия

*научатся:*

- отражать изменение движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;
- передавать на различных звучащих инструментах ритмический рисунок любых знакомых песен и музыкальных пьес;
- участвовать в исполнении разученных плясок и танцев;
- участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных сказок;
- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа

### **Содержание программы**

*1 раздел программы:* ритмико-гимнастические упражнения. Сюда входят основные движения под музыку на 2/4 и 4/4: ходьба, бег, прыжки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача характера музыки, темпа. Выполнение обще развивающих упражнений под музыку с предметами и без них. Выполнение различных движений под музыку (ловля, катание, передача мяча).

*2 раздел программы:* ритмические упражнения со звучащими инструментами. Знакомство с барабаном. Использование барабана, погремушек и тому подобное (2-х-3-х инструментов, каждого в отдельности) для передачи сильной и слабой долей в знакомых музыкальных произведениях. Повторение предложенного музыкального ритмического рисунка и передача на инструменте простых песенных ритмов.

*3 раздел:* импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку. Свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения. Простейшие подражательные движения под музыку. Игра под музыку. Игры типа эстафет, с мячами и обручами. Игры с пением.

*4 раздел:* народные пляски и современные танцевальные движения. Элементы танца и простые танцевальные движения. Разучивание и отработка плясок, круговых танцев по показу. На каждом уроке осуществляется работа по разным разделам программы, но на каждый раздел отводится разное количество времени (в зависимости от задач урока), но при этом имеется в виду, что в начале и в конце каждого урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, ускорение.

Основными в освоении программы ритмики являются принципы "от простого к сложному", "от медленного к быстрому"; "посмотри и повтори", "вместе с партнером", "осмысли и выполни", "от эмоций к логике", "от логики к ощущению". Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный "кругозор", и освоение происходит быстрее. Опыт работы с учащимися коррекционных классов показывает, когда и насколько можно усложнить движения и связку. Я выбираю так называемый режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся. Близость к некой "золотой середине" избавляет от крайностей: как топтание на месте, так и чрезмерно быстрое усложнение танца может привести к утрате

правильной позиции, техничности, т.е. ломается пирамида, которая строится от занятия к занятию. Освоение быстрых элементов движений с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Рекомендуется и после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма. Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за учителем. Способность к зрительному восприятию, свойственная детскому возрасту, позволяет учащемуся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа; он может ошибаться. Разбирая ошибки учащихся, я всегда помню, что в памяти остается последний вариант, и заканчиваю разбор ошибок показом правильного варианта исполнения. Важнейший вопрос – постановка в пары. Известно, что внешность определяет сущность и чаще всего станцовываются похожие люди. Похожие не только внешне, но и по характеру, темпераменту. Уметь правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы не пропал интерес к занятиям. Не менее важной является на уроке задача научить двигаться. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из "я" в "мы", потому что, только ощущая себя "вместе", можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению фигуры. В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец "начинается от пола", и следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работает бедро;
- что делает корпус, как танцуют руки;
- куда направляется взгляд (что делает голова)

#### Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	Классы				
		1	1доп	2	3	4
1	Ритмико-гимнастические упражнения	9	9	9	9	9
2	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	7	7	7	7	7
3	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку	9	9	9	9	9
4	Народные пляски и современные танцевальные движения	8	8	9	9	9
<b>Итого 168 часов</b>		<b>33</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>