

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МБОУ г. Братска "СОШ № 9 имени М. И. Баркова"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Ритмика»
для обучающихся с ЗПР
1-4 классов

Братск, 2024-2025

Пояснительная записка.

Курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ. В рамках данного курса осуществляется развитие двигательной сферы, способствующее совершенствованию произвольной регуляции деятельности, эстетическому воспитанию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца, решению психокоррекционных задач и формированию здорового образа жизни.

Примерная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития. Сущность специфических образовательных потребностей в приложении к данному коррекционному курсу раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении коррекционного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

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

В соответствии с обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи коррекционного курса**:

- 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.

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» традиционно включается в содержание образования обучающихся с ЗПР. Он 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. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуется эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь 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. Улучшается также

ориентировка в пространстве. У обучающихся совершенствуются двигательные навыки, 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 обучающихся в конкретном классе, доминирующего эмоционального состояния детей.

К основным направлениям работы в ходе реализации коррекционного курса «Ритмика» относят:

- 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 перестроения (в одну или две линии, в колонну, в цепочку, в одну или две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, 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);
- танцевальные упражнения (выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, балльных и современных танцев).

Место курса в учебном плане.

Приведенная примерная рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1 раз в неделю). Курс реализуется во внеурочной деятельности, часы на его реализацию фиксированы в учебном плане.

Планируемые результаты освоения коррекционного курса.

Личностные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной

деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья.

– принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;

- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;

- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;

- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;

- выполнять дыхательные упражнения;

- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре.

Содержание программы по коррекционному курсу "Ритмика"

Программа содержит 4 раздела:

- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»;
- «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»;
- «Народные пляски и современные танцевальные движения».

1 класс

Развитие ритмического восприятия.

Музыкальный размер, направления движения, степени поворота, виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче, и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает.

Развитие музыкальности.

Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полька. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм».

Паузы в движении и их использование.

Виды музыкальных размеров танцев.

Игра «Сделал – остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

Развитие пластики тела.

Упражнения на осанку.

Понятие о линиях корпуса.

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса; Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины. Упражнения на пластику.

Танцевально-ритмическая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения.

Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением.

Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды.

Виды шага, бега, прыжков.

Танцевальные шаги. Разновидность бега. Прыжки.

Разучивание танцевальных композиций.

Танец «Полька». Танец «Летка –енька». Танец «Танец маленьких утят»

2 класс

Ритмико-гимнастические упражнения:

Разновидности ходьбы. Бег. Танцевальный шаг на полупальцах. Разновидности прыжков. Перестроения. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме. Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку. Упражнение с препятствиями и на координацию движений. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой.

Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами:

Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание. Музыкальная игра. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Танцевальные упражнения и движения. Соединение движения с музыкой. Упражнение на развитие танцевального творчества. Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук».

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку:

Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности. Импровизация движений. Упражнения для развития ритма. Упражнение на передачу в движении характера музыки.

Народные пляски и современные танцевальные движения:

Русские народные игры. Соединение движения с музыкой. Танцевальные упражнения и движения. Упражнение на развитие танцевального творчества. Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук».

3 класс

Ритмико-гимнастические упражнения:

Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. Упражнение для развития быстроты реакции движения. Разновидности прыжков под счет. Упражнения для развития координационных способностей. Перестроения. Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме. Упражнения с препятствиями и на координацию движений. Упражнения для развития гибкости и для укрепления мышц спины. Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой. Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. Ритмико-гимнастические упражнения с мячами.

Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами:

Упражнение на умение сочетать движение с музыкой. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Движения

руками, ногами под динамические акценты музыки. Упражнения на передачу в движении характера музыки. Соединение движения с музыкой. Упражнения на развитие танцевального творчества. Танцевальные движения.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку:

Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности. Импровизация движений. Упражнения для развития ритма. Упражнение на передачу в движении характера музыки.

Народные пляски и современные танцевальные движения:

Русские народные игры. Соединение движения с музыкой. Танцевальные упражнения и движения. Упражнение на развитие танцевального творчества. Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Кружение. Элементы русских народных плясок.

4 класс

Ритмико-гимнастические упражнения:

Разные виды бега под счет, под музыку. Упражнения для формирования правильной осанки. Отражение разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. Упражнение для развития быстроты реакции движения. Танцевальный шаг на полупальцах. Разновидности прыжков под счет. Отражение хлопками ритмического рисунка мелодии. Упражнения для развития координационных способностей. Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. Упражнения для развития гибкости. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы. Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку. Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. Упражнения для развития пространственной ориентировки. Упражнения с препятствиями и на координацию движений.

Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой.

Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами:

Упражнение на умение сочетать движение с музыкой. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Соединение движения с музыкой. Упражнения на развитие танцевального творчества. Танцевальные движения. Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Составление простых ритмических рисунков. Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения (под звук инструментов). Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку:

Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности. Импровизация движений. Упражнения для развития ритма. Упражнение на передачу в движении характера музыки. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы.

Народные пляски и современные танцевальные движения:

Русские народные игры. Соединение движения с музыкой. Танцевальные упражнения и движения. Упражнение на развитие танцевального творчества. Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», «пружинка», «вертушка», «качание рук». Кружение. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. Индивидуальное творчество. Элементы русских народных плясок.

**Учебно-тематический план
1 класс**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Вводный.		
2	Разновидности ходьбы.		
3	Танцевальный шаг на полупальцах.		
4	Перестроения.		
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме.		
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку		
7	Упражнения с обручем.		
8	Упражнения для развития ритма.		
9	Упражнение на передачу в движении характера музыки.		
10	Ритмические упражнения на внимание.		
11	Упражнения на внимание.		
12	Упражнение на расслабление мышц		
13	Упражнение на координацию движений.		
14	Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку.		
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности.		
16	Музыка и движения (основные упражнения в парах), повторение.		
17	Импровизация движений на музыкальные темы.		
18	Упражнения, развивающие темп и ритм.		
19	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание.		
20	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.		
21	Упражнения в передаче игровых образов под музыку.		
22	Русские народные игры.		
23	Упражнения на передачу в движении характера музыки.		
24	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание.		

25	Итоговое занятие.		
26	Танцевальные упражнения и движения.		
27	Соединение движения с музыкой.		
28	Танцевальные упражнения и движения с предметами.		
29	Элементы русских народных плясок.		
30	Упражнения на развитие танцевального творчества.		
31	Итоговое занятие.		

Учебно-тематический план

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Вводный.		
2	Разновидности ходьбы.		
3	Ритмическая ходьба с хлопками.		
4	Перестроения.		
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме.		
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку.		
7	Упражнение с препятствиями и на координацию движений.		
8	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой.		
9	Итоговое занятие.		
10	Вводный.		
11	Упражнения на внимание.		
12	Упражнение на расслабление мышц.		
13	Упражнение на координацию движений.		
14	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы.		
15	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы		
16	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности.		
17	Итоговое занятие.		
18	Импровизация движений.		
19	Упражнение в равновесии.		
20	Индивидуальное творчество.		
21	Упражнения с гимнастическими палками.		
22	Упражнения с обручем.		
23	Упражнения для развития ритма.		
24	Упражнение на передачу в движении характера музыки.		
25	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание.		
26	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание.		

27	Итоговое занятие.		
28	Танцевальные упражнения и движения.		
29	Соединение движения с музыкой.		
30	Русские народные игры.		
31	Упражнение на развитие танцевального творчества.		
32-33	Элементы русских народных плясок.		
34	Итоговое занятие.		

**Учебно-тематический план
3 класс**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Вводный.		
2	Разновидности ходьбы.		
3	Танцевальный шаг на полупальцах.		
4	Перестроения.		
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме.		
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку.		
7	Упражнения с препятствиями и на координацию движений.		
8	Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой.		
9	Итоговое занятие.		
10	Вводный.		
11	Упражнения на внимание.		
12	Упражнение на расслабление мышц.		
13	Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности.		
14	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы.		
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки.		
16	Итоговое занятие.		
17	Импровизация движений.		
18	Упражнение в равновесии.		
19	Индивидуальное творчество.		
20	Упражнения с гимнастическими палками и с обручем.		
21	Упражнения для развития ритма.		
22	Упражнения на передачу в движении характера музыки.		
23	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой.		
24	Упражнения на внимание.		
25	Итоговое занятие.		
26	Танцевальные упражнения.		
27	Танцевальные движения.		
28	Соединение движения с музыкой.		

29	Упражнения на развитие танцевального творчества.		
30	Танцевальные движения.		
31	Танцевальные движения.		
32	Элементы русских народных плясок.		
33-34	Итоговое занятие.		

**Учебно-тематический план
4 класс**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Вводный.		
2	Разновидности ходьбы.		
3	Танцевальный шаг на полупальцах.		
4	Перестроения.		
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме.		
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку.		
7	Упражнение с препятствиями и на координацию движений.		
8	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой.		
9	Итоговое занятие.		
10	Вводный.		
11	Упражнения на внимание.		
12	Упражнение на расслабление мышц.		
13	Упражнение на координацию движений.		
14	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы.		
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности.		
16	Итоговое занятие.		
17	Импровизация движений.		
18	Упражнение в равновесии.		
19	Индивидуальное творчество.		
20	Упражнения с гимнастическими палками.		
21	Упражнения с обручем.		
22	Упражнения для развития ритма.		
23	Упражнение на передачу в движении характера музыки.		
24	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание.		
25	Итоговое занятие.		
26	Танцевальные упражнения и движения.		
27	Соединение движения с музыкой		
28	Русские народные игры.		
29	Упражнение на развитие танцевального творчества.		
30	Элементы русских народных плясок.		

31	Соединение движения с музыкой.		
32	Соединение движения с музыкой.		
33- 34	Итоговое занятие.		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

В качестве учебно-методического обеспечения работы с детьми используются следующие методические разработки и пособия:

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. - М.; Просвещение, 1984. - 288 с.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб. Петербургский центр творческой педагогики "Аничков Мост", 2015. - 196 с.
3. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей 4-8 лет. - М.: Гном-Пресс, 1998. - 32 с.
4. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: уч.- мет.пособие. В 2 ч. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 104 с.
5. Лифиц И.В. Ритмика: уч. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. -223 с.
- 6.Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. - М.: Советский композитор, 1991. - 112 с.
- 7.Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика; уч. пособие / Под ред. Е.А. Медведевой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 224 с.
- 8.Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание. - М.: КАРО; СПб, 2011. - 77с.
- 9.Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. - М.: Дрофа, 1998. - 104 с.

Материально-техническое обеспечение.

Для проведения занятий по ритмике используется большой, просторный зал, с зеркалами на одной стене и хорошим освещением. Кроме того, магнитофон для воспроизведения музыкальных произведений. Для проведения общеразвивающих упражнений используются гимнастические палки, ленты, обручи и др.