

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дударевская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждаю

директор

_____ Н.И. Каргина
приказ №111 от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по коррекционно- развивающему курсу «Ритмика»

направление: спортивно- оздоровительное

Уровень общего образования: начальное общее

3 -4 класс

Количество часов: **33**

Учитель: Ермакова Татьяна Николаевна

Программа разработана на основе программы для 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений под редакцией В. В. Воронковой, автор А.А. Айдарбекова, допущенной Министерством образования РФ. Издательство М.: «Просвещение», 2013 г.

**х. Дударевский
2023-2024 учебный год**

1. Пояснительная записка.

В системе внеурочной деятельности проводится коррекционно-развивающая работа. В рамках этого осуществляется развитие двигательной сферы, способствующее совершенствованию произвольной регуляции деятельности, эстетическому воспитанию, основанному на горманизирующем воздействии языка и танца, решению психокоррекционных задач и формирования здорового образа жизни.

Программа разработана на основе программы для 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений под редакцией В. В. Воронковой, автор А.А. Айдарбекова, допущенной Министерством образования РФ. Издательство М.: «Просвещение», 2013 г.

У большинства детей с ЗПР наблюдаются следующие двигательные нарушения: - нарушение координации движений; - скованность при выполнении движений и упражнений; - отсутствие плавности движений; - недостаточная ритмичность, трудность формирования двигательного автоматизма, двигательные perseverации.

Проблемы двигательной сферы у детей с ЗПР часто связаны не с нарушением опорно-двигательного аппарата, а с недоразвитием высших психических функций. У этих детей ослаблено формирование межанализаторных связей, снижено внимание, память, восприятие, мыслительное и речевое развитие. Недостатки формирования ВПФ тесно связаны с развитием общей, ручной и артикуляционной моторики ребенка.

На занятиях ритмики средствами музыки и специальных двигательных и психологических упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения.

Данная **программа направлена** на коррекцию особенностей нервно-психического склада, своеобразия поведения и личностной реакции, а также эмоционально-волевой незрелости у детей с ЗПР.

Целью программы является создание условий для личностного развития обучающихся с ЗПР и коррекции отклонений в психическом и физическом развитии обучающихся с ЗПР, посредством воздействия специфическими средствами, свойственными ритмике.

Задачи программы:

овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, поскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.))

развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);

развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;

развитие умственной деятельности, творческого воображения, памяти, формирование произвольного внимания, пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки;

развитие умения совместной коллективной деятельности;

воспитание самоорганизации и самодисциплины;

приобщение детей к музыке, совершенствование музыкально-эстетических чувств.

Учитывая, что занятия ритмикой являются частью образовательной и коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ЗПР, можно выделить четыре **основных направления работы** с детьми, реализуемые на занятиях ритмики:

оздоровительное;

образовательное;

воспитательное;

коррекционно-развивающее.

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.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой. 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 ребенку быть успешным в игре среди детей, ему необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предъявление на занятиях 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 коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Общая характеристика учебного предмета.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать 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 ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

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.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом программы воспитания. Реализация курса способствует главной цели воспитания - полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

2. Содержание программы.

№ п.п.	Раздел	Количество
		часов
1	Упражнения на ориентирование в пространстве. <i>Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.</i>	6
2	Ритмико-гимнастические упражнения	12
	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. <i>Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты</i>	6

	<i>туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.</i>	
	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. <i>Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.</i>	3
	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. <i>Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя</i>	2
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3
4	Игры под музыку. <i>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.</i>	6
5	Танцевальные упражнения. <i>Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинающий бег. Пскоки с продвижением. Элементы народных танцев.</i>	7
	Итого	33

Формами организации занятий по программе внеурочной деятельности «Ритмика» являются:

- общеразвивающие упражнения
- упражнения на координацию
- танцевальные упражнения
- игры

3. Планируемые результаты реализации программы

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;

уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

4. Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема	К-во ча с ов	Дата	Де ятельность учащихся	Коррекционная работа	Ожидаемый результат
	Упражнения на ориентирование в пространстве					

1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре	1	01.0 9	Перестроиться из колонны по одному в колонну по четыре	Развитие пространства и умения ориентироваться в нем	Чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки.
---	---	---	--------	--	--	--

2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке	1	08.0 9	Перестроиться в шахматном порядке (из колонны)	Развитие пространства и умения ориентироваться в нем	
3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1	15.0 9	Построиться из нескольких колонн в круги, сужая их и расширяя	Развитие пространственных представлений	
Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения						
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	1	22.0 9	Круговые движения головы (с акцентом). Движения кистями рук.	Коррекция согласованности движения рук с движением туловища, головы.	Отмечать в движении акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч	1	29.09	Круговые движения плечами: вверх, вниз, вперед, назад	Соотнесение темпа и ритма	
Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений						
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1	06.10	Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	Коррекция согласованности движения рук с движением ног, туловища, головы.	Уметь координировать свои действия и движения. Выполнять упражнения в разных темпах. Соотносить темп музыки с характером и темпом собственных

7	Ритмико-гимнастическое упражнение на координацию движений. Упражнения под музыку. РК	1	13.1 0	Выполнять упражнения с ускорением. С замедлением Поднимать голову, корпус с позиции на корточках	Развивать умение соотносить темп и ритм	движений.
Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц						
8	Ритмико-гимнастическое упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1	20.10	Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	Развивать у детей подвижность, ощущать напряжение и расслабление мышц	Научиться прыгать в разных направлениях.
Упражнения с детскими музыкальными инструментами						
9	Координационные движения, регулируемые музыкой.	1	27.10	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.	Развивать у детей подвижность пальцев, координацию движений рук.	Слышать и распознавать в музыке ритмический рисунок, акцент.
Игры под музыку						
10	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1	10.1 1	Упражнения на передачу ритмических рисунков темповых и динамических изменений в музыке	Развивать у детей слуховое восприятие, координацию движений рук.	Задавать ритм мелодии одноклассникам и уметь его проверять.

11	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей	1	17.11	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	Развивать у детей подвижность пальцев, ощущать напряжение и расслабление мышц, координацию движений рук.	Слышать изменения в музыке и быстро реагировать на них сменой движения.
Танцевальные упражнения						
12	Танцевальные упражнения. Галоп	1	24.11	Упражнения на различение элементов народных танцев.	Развитие восприятия, памяти, быстроты реакции.	Уметь выполнять галоп в паре и по кругу.
13	Танцевальные упражнения. Круговой галоп	1	01.12	Разучивание народных танцев	Развитие умения работать сообща, в паре, в группе.	
14	Танцевальные упражнения. Присядка	1	08.12	Танцевальный элемент «присядка».	Развитие координации, подвижности, ловкости.	Исполнять присядку, соблюдая правильную осанку, быстро и ловко выпрямляться.
15	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски. РК	1	15.12	Пружинящий бег. Простые шаги вперед, назад. Три простых шага, притоп (вперед, назад)	Привитие навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца	Уметь исполнить танцевальную комбинацию из шагов, притопов и хлопков.
Координационные движения, регулируемые музыкой						
16	Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.	1	22.12	Вращать кистями рук по кругу, пальцы сжаты в кулак противопоставлять один палец остальным. Двигать руками в разном направлении	Развивать у детей подвижность пальцев, ощущать напряжение и расслабление мышц, координацию движений рук.	Уметь выполнять элементы пальчиковой гимнастики под музыку.

	Упражнения на ориентирование в пространстве
--	--

17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели	1	29.12	Перестроиться из простых и концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	Развитие пространства и умения ориентироваться в нем, учить перестраиваться с образованием кругов, «звездочек», «каруселей».	Ориентироваться в пространстве зала, владеть пространственными понятиями. Знать фигуры-построения: линия, колонна, круг, карусель, звездочка.
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	12.01	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против	Умение находить центр помещения.	Уметь перестраиваться во все перечисленные фигуры.
19	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения	1	19.01	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	Развитие пространства и умения ориентироваться в нем; развитие ловкости, быстроты реакции, точность движений.	
Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения						
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук	1	26.01	Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх	Коррекция согласованности движений рук.	Знать упражнения для рук, ног, корпуса, спины и уметь их выполнять.

21	Ритмико-гимнастическое общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища	1	02.02	Поворачивать корпус с передачей предметов	Коррекция согласованности движения рук с движением туловища.	
22	Ритмико-гимнастическое общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	1	09.0 2	Выставлять ногу во все стороны (начиная вправо)	Коррекция согласованности движения рук с движением ног.	
23	Ритмико-гимнастическое общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	16.02	Ходить на внутренних краях стопы	Развитие мышечного аппарата, правильной осанки.	
Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений						
24	Ритмико-гимнастическое упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков	1	01.03	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление ритмический рисунок, прохлопать его	Развитие координации, слухового восприятия, соотнесение темпа и ритма.	Уметь без помощи учителя составить ритмический рисунок и продемонстрировать его одноклассникам.

25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами. РК	1	15.0 3	Сочетание хлопков и притопов, с предметами (погремушкам и, бубном, барабаном).	Развитие моторных навыков	Уметь согласовывать движения.
Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц						
26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя	1	22.0 3	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающего цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).	Ощущать напряжение и расслабление мышц.	Уметь расслаблять и напрягать мышцы, выполняя имитационные упражнения.
Координационные движения, регулируемые музыкой						
27	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни.	1	05.0 4	Выполнять несложные упражнения песни.	Коррекция подвижности пальцев рук, мелкой моторики	Понимать ритм услышанной мелодии, уметь его повторить.
Игры под музыку						

28	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	1	12.0 4	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии	Совершенствовани е памяти, внимания, восприя тия.	Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки
29	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	1	19.0 4	Разучивать и придумывать новые варианты игр	Коррекция внимания; совершенствовани е мышления, памяти.	Самостоятельн о составить несложную танцевальную комбинацию из выученных движений.
30	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровожден ием.	1	26.0 4	Игры с пением, речевым сопровождени ем. Инсценировка песен, сказки	Коррекция внимания; совершенствовани е речевых навыков, развитие дыхательного аппарата.	Четко и ясно проговаривать игровые считалочки, попевки, песни.
Танцевальные упражнения						
31	Танцевальны е упражнения. Шаг кадрили	1	03.0 5	Подскоки с продвижением вперед, назад, на месте	Привитие навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца	Уметь выполнять шаг кадрили.
32	Танцевальны е упражнения. Пружинящий бег. Поскоки с продвижение м РК	1	17.0 5	Разучивание народных танцев	Развитие координации, подвижности, ловкости, быстроты реакции.	Отличать танцевальные шаги друг от друга, правильно их называть и выполнять.
33	Танцевальны е упражнения. Элементы народных танцев.	1	24.0 5	Двигаться парами по кругу лицом, боком. Выполнять основные движения народных танцев	Коррекция эмоциональной сферы, развитие точности, четкости движений.	Знать и выполнять движения народных танцах индивидуально , в парах, по кругу.

