

# Муниципальное общеобразовательное учреждение

Петровская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.А. Сахарова/  Протокол № 1  от «23» 08. 2024 г. |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МОУ Петровская СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/М.В.Сайдаль/  Приказ № 192о.д.  от «26» 08. 2024 г. |

**Рабочая программа**

**учебного курса**

**«Ритмика»**

**по адаптированной образовательной программе**

**для детей с ограниченными возможностями здоровья**

**(ЗПР, вариант 7.1)**

**3- а класс**

**2024-2025 учебный год**

Программу составила:

Г.В. Григорьева

р.п. Петровское 2024

# Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» разработана на основе следующих документов:

• Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

• Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

• Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от17.07.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ» (Зарегистрирован 15.08.2024 № 79163)»;

• Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

• Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685- 21«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания».

• АОП НОО МОУ Петровской СОШ (утв. приказом от 31.08.2023 года №255 о.д.):

АОП НОО, ЗПР вариант 7.1

С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Восприятие специальноподобранноймузыкинетребуетпредварительнойподготовкиидоступновсемобучающимся. Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения,т.е.социализируют обучающихся.

Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у обучающихсявнимание,память,внутреннююсобранность,способствуетформированиюцеленаправленнойдеятельности.Музыкально-ритмическиезанятияимеютбольшоезначение для обучающихся с задержкой психического развития. Это связано с тем, что характерные для них особенности нервно-психического склада, эмоционально-волевая и личностная незрелость, своеобразие деятельности и поведения, особенности двигательной и психической сферы, хорошо поддаются коррекции специфическими средства воздействия на обучающихся, свойственными ритмике.

У большинства обучающихся с ЗПР наблюдаются следующие двигательные нарушения:

* Нарушение координации движений;
* Скованность при выполнении движений и упражнений;
* Отсутствие плавности движений;
* недостаточнаяритмичность,трудностьформированиядвигательногоавтоматизма,двигательныеперсеверации.

Проблемы двигательной сферы у обучающихся с ЗПР часто связаны не с нарушением опорно-двигательного аппарата, а с недоразвитием высших психических функций. У этихобучающихсяослабленоформированиемежанализаторныхсвязей,сниженовнимание,память, восприятие, мыслительное и речевое развитие. Недостатки формирования ВПФ тесно связаны с развитием общей, ручной и артикуляционной моторики обучающихся.

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 обучающихся с ЗПР.

Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игра являются основной формой деятельности обучающихся. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств обучающихся. Соревновательный характер подвижной игры активизирует личностные, и познавательные качества обучающихся. Вызывает стремление осознать правила игры, даёт возможность почувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы обучающемуся быть успешным в игре среди других сверстников, 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 обучающимися 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

# Описание места учебного предмета в учебном плане

Количество часов, отводимое в **3 классе** на изучение предмета «Ритмика», составляет 34часа в год (1 час в неделю)

1. **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Приоритетная цель физического образования в школе –физическое и духовно-нравственное развитие обучающегося, т.е. формирование у него качеств, отвечающих представлениям о физическом и духовном здоровье, об истинной человечности, о доброте и культурной полноценности в восприятии мира.

Внедрение программы «Ритмика в школе» является важнейшим условием деятельности образовательного процесса. Эффект от проведения такой учебной дисциплины велик, особенно в начальной школе, где, помимо музыкального и двигательного образования, обучающийся получает мощный оздоровительный комплекс направленных средств физической культуры. Это и коррекция различных отклонений в опорно-двигательном аппарате — осанка и плоскостопие. Это и содействие развитию органов дыхания , кровообращения, сердечно-сосудистой системы.

Активная физическая нагрузка благоприятно содействует развитию двигательных способностей. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Культуро созидающая роль программы состоит также в воспитании гражданственности и патриотизма. Прежде всего обучающийся постигает культурные традиции своей Родины, а потом знакомится с искусством других народов. Одна из главных задач курса – развитие у обучающегося интереса к внутреннему миру человека, способности углубления в себя, осознание своих внутренних переживаний. Это является залогом развития способности сопереживания.

Особый характер танцевальной информации нельзя адекватно передать словами. Эмоционально-ценностный, чувственный опыт, выраженный в искусстве танца, можно постичь только через собственное переживание–проживание в форме танцевальных действий. Для этого необходимо освоение художественно-образного языка танца. Развитая способность к эмоциональному уподоблению–основа эстетической отзывчивости. В этом особая сила и своеобразие искусства: его содержание должно быть присвоено обучающимся как собственный чувственный опыт. На этой основе происходит развитие чувств, освоение художественного опыта поколений и эмоционально-ценностных критериев жизни**.**

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

## Личностные результаты обучающегося 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 обучающегося 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 обучающегося 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 ноги туловища;
* выполнять дыхательные упражнения;
* использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
* уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

# Cодержание учебного предмета

**Вводный** Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы подсчет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки.

## Разновидности ходьбы

Разновидности ходьбы и бега в зависимости от характера музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения.

## Танцевальный шаг

Танцевальный шаг на полупальцах Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей

**Перестроения** Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости

## Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме

Подбрасывание малого мяча, обруча под счет и из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы

**Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку** Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниям и передачам и движения для развития пространственной ориентировки

## Упражнения с препятствиями и на координацию движений

Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритмадвижений.Чередованиеходьбыибегасперестроениемподопределенныйтемпмузыкальногосопровождения.Подвижнаяигра.Упр.дляразвитиягибкостиидляукрепления мышцспины

## Упражнения с обручем, скакалкой ,гимнастической палкой

Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Подвижная игра. Упр. для укрепления мышц пресса

**Итоговое занятие** Участие в школьных и классных праздниках и концертах

**Вводный** Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упр. На развитие внимания

**Упражнения на внимание** Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения**Упражнениенарасслаблениемышц**Чередованиеходьбыибега.Знакомствосколокольчиком, его звучанием. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. На релаксацию

**Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности** Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, при топы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию

**Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы** Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка»

## Упражнение на передачу в движении характера музыки

Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упр.для развития координационных способностей

**Итоговое занятие** Участие в школьных и классных праздниках и концертах

**Импровизация движений** Движения руками, ногами под динамические акценты музыки .Упр.для развития быстроты реакции

**Упражнение в равновесии** Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры.Упр. для развития игровой деятельности

**Индивидуальное творчество** Использование различных атрибутов, пособий для развитиядвигательнойактивности.ОРУ.Эстафетысоскакалками.Упр.дляформированияправильнойосанки

**Упражнения с гимнастическими палками и с обручем** Чередование ходьбы и бега.Перестроение под музыку. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Подвижныеигры.Упр. на развитиекоординационныхспособностей

**Упражнения для развития ритма** Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Сужение и расширении круга.ОРУ.Эстафетасобручами. Упр. Для развития пластичности

**Упражнения на передачу в движении характера музыки** Ритмико-гимнастическиеупр.с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма

**Упражнения на умение сочетать движение с музыкой** Ритмико-гимнастическиеупр.сфлажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма

**Упражнения на внимание** Бегнаполупальцах,притопыоднойногойипоочередно,учитывая характер музыки. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление

**Итоговое занятие** Участие в школьных и классных праздниках и концертах

**Танцевальные упражнения.** ОРУвдвижении. Подвижная игра. Упр. Дляр азвития чувства ритма

**Танцевальные движения** Обучениетанцевальнымдвижениям.ОРУ.Музыкальнаяигра.Упр.дляукреплениясводастопы

**Соединениедвижениясмузыкой**Изучениетанцевальногошага«Галоп»подразличныйхарактер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. длярасслабления

**Упражнения на развитие танцевального творчества** Танцевальныеупр.«русскийхоровод»,«танецсплаточками»,«хлопдахлоп».Кружение.Танцы«Русскаяплясовая»,

«Хороводный».Упр.наразвитиемелкоймоторикирук,чувстваритма.

**Элементы русских народных плясок** Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец сплаточками»,«хлопдахлоп».Плясовая«Какпошлинашиподруженькигулять».Подвижные игры. Упр. на расслабление. Участие в школьных и классных праздниках и концертах

# Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Названиераздела | Кол-вочасов |
| 1. | Ритмико-гимнастические упражнения | 9 |
| 2. | Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами | 8 |
| 3 | Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку | 9 |
| 4 | Народные пляски и современные танцевальные движения | 8 |
|  | Итого34часа |  |

# Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Бородина И.Г.Коррекционная ритмика.М.,1992.
2. ГалановА.С.Игры,которыелечат.М.,1998
3. Движения под музыку в детском саду/Под ред. КосицынойМ.А.
4. КартушинаМ.Ю.Оздоровительныевечерадосуга.М.,2005
5. КонороваЕ.В.«Методическое пособие по ритмике»выпуск1–Музыка,2012
6. КонороваЕ.В.«Методическое пособие по ритмике»выпуск1–Музыка,2012
7. Котышева Е.Н.«Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями» -Речь,2010
8. МарковскаяИ.Ф.Задержкапсихического развития.М.,1993.
9. Музыка и движение в коррекционно-воспитательной работе в спец. детском садудлядетейснарушениеминтеллекта/Под.ред.ЗаринаА.П.,ЛожкоЕ.Л.,СПб.1994.
10. Программыдляобщеобразовательныхучреждений:Коррекционно-развивающееобучение:Нач. классы/ Сост.Л. А. Вохмянина.–М.: Дрофа,2000.
11. СавинаЛ.П.Пальчиковаягимнастика дляразвитияречидошкольников.-М.,1999.
12. СемагоН.Я.,СемагоМ.М.Проблемныедети:основыдиагностическойикоррекционнойработы психолога.М.,2001.

## Оборудование:

Малыемячи,обручи,флажки,гимнастическиепалки,скакалки;гимнастическаяскамья,кегли,музыкальныйинструмент

Детские барабаны, колокольчики.Флажки, платочки.