

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средней  
общеобразовательной школы с. Саянское

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
от «31» августа 2020 г.  
№ 11

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА  
«РИТМИКА»  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОВЗ 4 класс  
( вариант 7.1;7.2)

Составитель: Нефедьева Н.Н.  
учитель физической культуры

с. Саянское  
2020 г.

## Пояснительная записка

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 занятия ритмичкой 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.

#### **Место курса в учебном плане.**

Программа по курсу «Ритмика» рассчитана на **34 часа** (одно занятие в неделю) после уроков во второй половине дня.

#### **Способ определения результативности освоения программы**

Программа считается освоенной, если ребенок присутствовал не менее, чем на половине занятиях по ритмике.

#### **Форма подведения итогов**

Участие в классных и общешкольных праздниках и концертах .

#### **Планируемые результаты реализации программы коррекционного курса "Ритмика"**

##### **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.

**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».

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4 класс**

| № п/п                                                                  | Тема занятия                                               | Всего | Теория | Практика |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|--------|----------|
| <b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>                     |                                                            |       |        |          |
| 1                                                                      | 1. Вводный                                                 | 1     | -      | 1        |
| 2                                                                      | 2. Разновидности ходьбы                                    | 1     | -      | 1        |
| 3                                                                      | 3. Танцевальный шаг на полупальцах                         | 1     | -      | 1        |
| 4                                                                      | 4. Перестроения                                            | 1     | -      | 1        |
| 5                                                                      | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме         | 1     | -      | 1        |
| 6                                                                      | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку | 1     | -      | 1        |
| 7                                                                      | 7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений    | 1     | -      | 1        |
| 8                                                                      | 8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой  | 1     | -      | 1        |
| 9                                                                      | 9. Итоговое занятие                                        | 1     | -      | 1        |
| <b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b> |                                                            |       |        |          |
| 10                                                                     | 1. Вводный                                                 | 1     | -      | 1        |
| 11                                                                     | 2. Упражнения на внимание                                  | 1     | -      | 1        |
| 12                                                                     | 3. Упражнение на расслабление мышц                         | 1     | -      | 1        |
| 13                                                                     | 4. Упражнение на координацию движений                      | 1     | -      | 1        |

|                                                                         |                                                                                            |           |          |           |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 14                                                                      | 5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы                              | 1         | -        | 1         |
| 15                                                                      | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 1         | -        | 1         |
| 16                                                                      | 7. Итоговое занятие                                                                        | 1         | -        | 1         |
| <b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b> |                                                                                            |           |          |           |
| 17                                                                      | 1. Импровизация движений                                                                   | 1         | -        | 1         |
| 18                                                                      | 2. Упражнение в равновесии                                                                 | 1         | -        | 1         |
| 19                                                                      | 3. Индивидуальное творчество                                                               | 1         | -        | 1         |
| 20                                                                      | 4. Упражнения с гимнастическими палками                                                    | 1         | -        | 1         |
| 21                                                                      | 5. Упражнения с обручем                                                                    | 1         | -        | 1         |
| 22                                                                      | 6. Упражнения для развития ритма                                                           | 1         | -        | 1         |
| 23                                                                      | 7. Упражнение на передачу в движении характера музыки                                      | 1         | -        | 1         |
| 24                                                                      | 8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание                | 1         | -        | 1         |
| 25                                                                      | 9. Итоговое занятие                                                                        | 1         | -        | 1         |
| <b>Народные пляски и современные танцевальные движения (9 часов)</b>    |                                                                                            |           |          |           |
| 26                                                                      | 1. Танцевальные упражнения и движения                                                      | 1         | -        | 1         |
| 27                                                                      | 2. Соединение движения с музыкой                                                           | 1         | -        | 1         |
| 28                                                                      | 3. Русские народные игры                                                                   | 1         | -        | 1         |
| 29                                                                      | 4. Упражнение на развитие танцевального творчества                                         | 2         | -        | 2         |
| 30                                                                      | 5. Элементы русских народных плясок                                                        | 3         | -        | 2<br>3    |
| 31                                                                      | 6. Итоговое занятие                                                                        | 1         | -        | 1         |
|                                                                         | <b>Всего</b>                                                                               | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>34</b> |

#### Содержание программы

| № п/п | Тема                            | Основные узловые моменты                                                                                                                                                                   | Форма    |
|-------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1     | Вводный                         | Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки.                                                  | Практика |
| 2     | Разновидности ходьбы            | Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения. Отражение разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения. | Практика |
| 3     | Танцевальный шаг на полупальцах | Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Отражение хлопками ритмического                                                                                      | Практика |

|    |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |          |
|----|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    |                                                                 | рисунка мелодии. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей                                                                                                                                                                          |          |
| 4  | 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                                                                             | Практика |
| 5  | Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме              | Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы                                       | Практика |
| 6  | Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки                                                                 | Практика |
| 7  | Упражнения с препятствиями и на координацию движений            | Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра. Упр. для развития гибкости и для укрепления мышц спины | Практика |
| 8  | Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой          | Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. Упр. для укрепления мышц пресса                                                                   | Практика |
| 9  | Итоговое занятие                                                | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                                                                                                           | Практика |
| 10 | 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                                                                                 | Практика |
| 11 | Упражнения на внимание                                          | Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. Исполнение различных ритмов на барабане в медленном и быстром                                                                                                        | Практика |

|    |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                         |          |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    |                                                                          | темпе. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения                                                                                                                                                                     |          |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц                                          | Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Исполнение различных ритмов колокольчиками в медленном и быстром темпе. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию            | Практика |
| 13 | Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию | Практика |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы               | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Передача на различных инструментах основных ритмов знакомых песен. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка»                                   | Практика |
| 15 | 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                                                | Практика |
| 16 | Итоговое занятие                                                         | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                                                                    | Практика |
| 17 | Импровизация движений                                                    | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. Упр. для развития быстроты реакции                                                       | Практика |
| 18 | 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                 | Практика |
| 19 | Индивидуальное творчество                                                | Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки                                                                   | Практика |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками и с обручем                         | Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ с гимнастическими палками и с                                                             | Практика |

|    |                                                         |                                                                                                                                                                                          |          |
|----|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    |                                                         | обручами. Игра с пением . Упр. на развитие координационных способностей                                                                                                                  |          |
| 21 | Упражнения для развития ритма                           | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Подражательные движения. Сужение и расширение круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности | Практика |
| 22 | Упражнения на передачу в движении характера музыки      | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма                                                                                  | Практика |
| 23 | Упражнения на умение сочетать движение с музыкой        | Ритмико-гимнастические упр. с флажками. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма          | Практика |
| 24 | Упражнения на внимание                                  | Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. Подражательные движения.ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление                                | Практика |
| 25 | Итоговое занятие                                        | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                                     | Практика |
| 26 | Танцевальные упражнения                                 | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма                                                                                                 | Практика |
| 27 | Танцевальные движения                                   | Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка, полуприсядка на месте и с продвижением. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы                              | Практика |
| 28 | Соединение движения с музыкой                           | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления                                                                            | Практика |
| 29 | Упражнения на развитие танцевального творчества. Вальс. | Знакомство с новыми элементами танца: шаг вальса прямой и с поворотом. Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма.                                                              | Практика |
| 30 | Элементы русских народных плясок                        | Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упр. на расслабление                            | Практика |
| 31 | Итоговое занятие                                        | Участие в школьных и классных праздниках и концертах                                                                                                                                     | Практика |



## Методическое обеспечение программы

| Название<br>программы                                            | раздела | Основные формы<br>работы с детьми                                                                                                                                                                                   | Основные<br>методы<br>работы                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Оборудование                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ритмико-гимнастические<br>упражнения                             |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- урок;</li> <li>- учебно-практическое занятие;</li> <li>- фронтальная;</li> <li>- групповая;</li> <li>- парная (учитель ученик, ученик-ученик);</li> <li>- игра;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- показательный;</li> <li>- организации учебно-практической, спортивной, игровой деятельности обучающихся;</li> <li>- стимулирования и мотивации деятельности и поведения обучающихся;</li> <li>- контроля и самоконтроля деятельности и поведения обучающихся</li> </ul> | Малые мячи, обручи, флажки, гимнастические палки, скакалки по количеству детей в классе; гимнастическая скамья, кегли, музыкальный инструмент |
| Ритмические упражнения с<br>детскими звучащими<br>инструментами  |         |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Детские барабаны, колокольчики по количеству детей в классе; музыкальный инструмент                                                           |
| Импровизация движений на<br>музыкальные темы, игры под<br>музыку |         |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Флажки, гимнастические палки, скакалки по количеству детей в классе; гимнастическая скамья; музыкальный инструмент                            |
| Народные пляски и<br>современные танцевальные<br>движения        |         |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Флажки, платочки; музыкальный инструмент                                                                                                      |

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. М., 1992.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 1998
3. Картушина М.Ю. Оздоровительные вечера досуга. М., 2005
4. Конова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка, 2012
5. Конова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка, 2012
6. Котышева Е.Н. «Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями» - Речь, 2010
7. Марковская И.Ф. Задержка психического развития. М., 1993.
8. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач. классы / Сост. Л. А. Вохмянина. – М.: Дрофа, 2000.
9. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога. М., 2001.