

Приложение к Адаптированной образовательной программе  
начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития  
(вариант 7.2) МАОУ СОШ №1 «Полифорум»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
№ 169-ОД от 30.08.2023

**Рабочая программа коррекционного курса  
«Ритмика»  
для обучающихся с задержкой психического развития  
(вариант 7.2)**

г. Серов, 2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). 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.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) (ФАОП НОО).

Сущность специфических для варианта 7.2 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.

### **Актуальность:**

Изучение курса «Ритмика» тесно связано с изучением учебных предметов «Музыка», «Физическая культура», а также курсом «Психокоррекционные занятия». Его реализация может быть связана с выполнением программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, направленной на поддержание физического и психологического здоровья обучающихся.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность определять 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 обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений. 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.

Ритмико-гимнастические упражнения, способствуют выработке у обучающихся с ЗПР необходимых музыкально-двигательных навыков. Необходимы задания на выработку координированных движений, основная цель которых - научить согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

**Особенностью урока** ритмики, в свете его коррекционных задач, является положительный эмоциональный фон всей деятельности учащихся, который должен быть обеспечен тщательным подбором музыкального репертуара, умелым планированием урока, правильным отношением учителя к достижениям каждого ученика. На занятиях необходимо неуклонное поощрение малейших успехов учеников, максимальная помощь в преодолении индивидуальных затруднений, терпеливое, снисходительное отношение к детям. Не допускаются отрицательная оценка неудачных и ошибочных движений учащихся, резкий или повышенный тон, привлечение внимания коллектива к отдельным учащимся

в случае их неудач. Дети должны испытывать радость от предоставленной им возможности выразить себя в движении, передать движением свои чувства, переживания, свое понимание музыкального образа.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение, основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На уроках ритмики происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Вместе с тем при планировании работы учитель может исходить из требований, указанных в программе по физкультуре для соответствующего класса, и использовать на уроках разучиваемые детьми песни и прослушанные произведения, обозначенные в программе по музыке.

**Адресат.** Программа коррекционного курса «Ритмика» предназначена для обучающихся 7-10 лет, обучающихся по адаптированной основной образовательной программе начального общего образования (АООП НОО) (вариант 7.2), а также направлена на обеспечение дополнительной подготовки по физической культуре.

**Режим занятий.** Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительностью 40 минут.

**Объем.** Общий объем учебно-тренировочных часов за весь период обучения составляет 170 часов, из них 34 часа за каждый год обучения. Продолжительность учебного года - 34 недели.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости корректируется время на изучение конкретной темы. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Срок освоения.** По времени реализации программа является долгосрочной, рассчитана на 5 лет обучения.

**Уровень.**

**«Базовый уровень».** Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Формы обучения** по программе – очная, групповая, индивидуальная.

**Виды занятий:** беседа, лекция, творческие и практические занятия.

**Формы подведения результатов:** выполнения комплекса упражнений самостоятельно

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

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

**Основные направления работы по ритмике:**

- восприятие музыки (в исполнении педагога и аудиозаписи): определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа; различение и опознавание на слух музыки двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки;

- упражнения на ориентировку в пространстве: простейшие построения и перестроения (в одну и две линии, в колонну, в цепочку, в одну и две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в классе, различные положения в парах и т. д.); ходьба в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты;
- ритмико-гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц;
- упражнения с детскими музыкальными инструментами: игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксило-фон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);
- игры под музыку: музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования (кто скорее, кто лучше, кто более и т.д.), игры по ориентировке в пространстве;
- танцевальные упражнения: выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев;
- декламация песен под музыку: выразительная декламация песен под музыкальное сопровождение и управление педагога, воспроизведение ритмического рисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твердо и др.).

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Личностные:**

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная оценка своих музыкально творческих возможностей;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе музыкальных;
- развитие духовно – нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание, уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

**Метапредметные** непосредственное участие детей в разнообразной музыкально-художественной деятельности будет способствовать эффективному воспитанию эстетической культуры, которая является важнейшим фактором духовного становления личности, формирования ее идеалов, вкусов и потребностей, развивать творческие способности ребенка, его индивидуальность и дарования.

В результате у учащегося должны сформироваться следующие **универсальные учебные действия:**

*Личностные* – умением использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, выполнять ритмические комбинации на хорошем уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, согласовывать музыку и движение;

*Познавательные* - умение задавать и отвечать на вопросы по изучаемым темам с пониманием и по существу;

*Коммуникативные* – уметь обмениваться информацией, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности;

*Регулятивные* – умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность.

В общей системе коррекционно-развивающей работы курс «Ритмика» позволяет проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам: совершенствование двигательных умений и навыков, развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер.

***В области формирования двигательных умений и навыков:***

- умение различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
- умение соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- совершенствование координационных движений (быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);
- умение выполнять простейшие построения и перестроения;
- умение ходить в шеренге и разными видами шага;
- овладение простейшими элементами танца;
- умение выразительно передавать различные игровые образы, придумывать варианты образных движений в играх;
- появление возможности выполнять танцевальные движения под музыку с одновременным использованием музыкальных инструментов или декламацией стихов и песен (появление «тройных» связей);
- владение техникой элементарной мышечной релаксации.

***В области развития эмоционально-личностной сферы и коррекции ее недостатков:***

- проявление волевых и нравственных качеств, при подготовке и участии в публичных выступлениях (концерты и праздники);
- умение выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников, действовать в группе слаженно и сообща;
- умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
- умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

***В области коррекции недостатков развития познавательной сферы и формирования высших психических функций:***

- расширение сферы жизненной компетенции за счет совершенствования ориентировки в пространстве, расширение знаний о танцах и танцевальных шагах, умения регулировать своё поведение на занятиях, концертах и праздниках;
- умение действовать по показу и по речевой инструкции при выполнении упражнений;
- умение контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное время под руководством взрослого и самостоятельно;
- умение адекватно оценивать собственные физические и творческие возможности;
- овладение индивидуальными комплексами упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;
- умение оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

### 3. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

#### 1 класс

В соответствии с направлениями занятия ритмикой в 1 классе могут быть конкретизированы и обозначены следующими разделами: «Ритмико-гимнастические упражнения», «Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами», «Импровизация движений на музыкальные темы», «Игра под музыку», «Народные пляски и современные танцевальные движения».

«Ритмико-гимнастические упражнения» (основные упражнения) является первым разделом, который предполагает овладение базовыми знаниями и умениями в области ритмики. На первых занятиях большое значение уделяется объяснению основ организации занятий (как готовиться к занятиям, как строится, входить в зал под музыку и т.д.). Кроме этого обучающихся с ЗПР учат слушать музыку и подстраивать темп своих движений под ее темп. В 1 классе дети должны научиться двигаться в темпе музыки, овладеть элементарными шагами, построениями, перестроениями и прыжками. Необходимо учить первоклассников с ЗПР прохлопыванию и протоптыванию простых ритмических рисунков. На первых занятиях важны такие упражнения как поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.

На каждом занятии проводится комплекс общеразвивающих упражнений. Он может включать выпрямления и повороты головы, повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»), наклоны, движение рук в разных направлениях, отстукивание, сгибание, разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение внутрь, упражнения на расслабления мышц и др.

Во второй четверти продолжается изучение раздела «Импровизация движений на музыкальные темы. «Игра под музыку», где основные упражнения ритмики осваиваются в парах. У обучающихся с ЗПР формируются умения разбиться на пары и обратно построиться в шеренги. Этому можно обучать и через игры под музыку. Учатся выполнять ритмико- гимнастические упражнения в парах.

Конец второй четверти посвящены изучению раздела «Народные пляски и современные танцевальные движения». Сформированные у обучающихся с ЗПР базовые умения в области ритмики позволяют начать овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы (групповые и в парах) и пляски. Общеразвивающие упражнения могут дополняться такими упражнениями как выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, ходьба с высоким подниманием колен, приседание с опорой и др.

В третьей четверти изучается раздел «Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами». Обучающихся с ЗПР учат играть на элементарных инструментах: погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, ложки и др. Важно, чтобы в процессе танца под музыку дети смогли научиться использовать музыкальные инструменты. Такая работа только начинается, поэтому целесообразно только фрагменты танца сопровождать музыкальными инструментами.

Общеразвивающие упражнения расширяются по своему объему. Дети с ЗПР повторяют уже изученные и осваивают новые: перекрестные движения рук одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх, маховые движения рук, выставление ноги на носок вперед, в сторону и назад, наклоны, повороты туловища вправо, влево и др.

#### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу,

перекладывать с места на место. Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т.д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

#### УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

#### ИМПРОВИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ НА МУЗЫКАЛЬНЫЕ ТЕМЫ. ИГРА ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

#### НАРОДНЫЕ ПЛЯСКИ И СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных

танцев. Задача: слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание. Воспитательные задачи: подготовка к уроку, переключение от одного вида к другому в ходе танца. Дisko-танцы: «Танец цветов», «Полька», «Вару-вару», «Стирка», «Полонез», «Зеркало», «Парная пляска», «Чешская народная мелодия», «Хлопки», «Полька», Музыка Ю. Слонова. «Русская хороводная пляска», Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

## 2 класс

Во 2 классе программа курса содержит 4 раздела: «Ритмико-гимнастические упражнения», «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами», «Импровизация движений на музыкальные темы. Игры под музыку», «Народные пляски и современные движения».

У обучающихся с ЗПР необходимо формировать связь между музыкой и движениями (ритмико-гимнастические упражнения, танец), движениями и речью (упражнения под проговаривание стихов). После того как сформированы умения, коррекционное содержание ритмики усложняется. Основная работа направлена на развитие «тройных» связей: музыки, танца и игры на музыкальных инструментах или декламации песен с комплексом танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение.

В зависимости от целей и задач конкретного занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению). Структура занятий предполагается достаточно свободная, позволяющая сформировать необходимые умения и навыки. В начале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Каждое занятие предполагает повторение пройденного на предыдущих. Это обязательно для занятий ритмикой, так как основная его часть включает как повторение, так и изучение нового материала. Большинство упражнений выполняется под музыку.

Обязательным для каждого занятия является комплекс общеразвивающих упражнений. Он определяется в зависимости от физических особенностей обучающихся с ЗПР.

Ритмико – гимнастические упражнения. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление левой и правой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в коленях ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук).

Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и.т.д.).

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочерёдно. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и поочерёдно в разных вариациях.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражении их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально – двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. «Музыкальная игра под русскую песню», «Танцевальная комбинация на расслабление мышц», «Третий лишний», «Карусель», «Приглашение», «Кот и мыши». Народные пляски и современные танцевальные движения. Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг, руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. «Зеркало», Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмельёк», «Парная пляска», «Чешская народная мелодия», «Хлопки», «Полька», Музыка Ю. Слонова. «Русская хороводная пляска». Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

### 3 класс

В 3 классе программа курса содержит 4 раздела: «Ритмико-гимнастические упражнения», «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами», «Импровизация движений на музыкальные темы. Игры под музыку», «Народные пляски и современные движения».

У обучающихся с ЗПР необходимо формировать связь между музыкой и движениями (ритмико-гимнастические упражнения, танец), движениями и речью (упражнения под стихи). После того как сформированы умения, коррекционное содержание ритмики усложняется. Основная работа направлена на развитие «тройных» связей: музыки, танца и игры на музыкальных инструментах или декламации песен с комплексом танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение.

В зависимости от целей и задач конкретного занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению). Структура занятий предполагается достаточно свободная, позволяющая сформировать необходимые умения и навыки. В начале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Каждое занятие предполагает повторение пройденного на предыдущих. Это обязательно для занятий ритмикой, так как основная его часть включает как повторение, так и изучение нового материала. Большинство упражнений выполняется под музыку. Обязательным для каждого занятия является комплекс общеразвивающих упражнений. Он определяется в зависимости от физических особенностей обучающихся с ЗПР.

### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки).

Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку.

Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

### УПРАЖНЕНИЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.

Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа.

Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

#### НАРОДНЫЕ ПЛЯСКИ И СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ.

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

«Дружные тройки», «Полька», Музыка И. Штрауса.

Украинская пляска «Коло», «Украинская народная мелодия»,

«Парная пляска», «Чешская народная мелодия»,

«Танец с хлопками», «Карельская народная мелодия».

#### 4 класс

В соответствии с направлениями занятия ритмикой в 4 классе могут быть конкретизированы и обозначены следующими разделами: «Ритмико-гимнастические упражнения», «Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами», «Импровизация движений на музыкальные темы. Игра под музыку», «Народные пляски и современные танцевальные движения».

#### РИТМИКО – ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Различение на слух двух-, трех- и четырехдольных размеров, совершенствование движений под музыку со сменой метроритма. Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения, с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпу. Отражение хлопками и притопами ритмического рисунка мелодии, исполнение в беге, при ходьбе или поскоках несложных ритмических рисунков. Составление простых ритмических рисунков. Упражнения в равновесии с подниманием на носки, с различными движениями рук, с подниманием ноги, с закрытыми глазами. Исполнение общеразвивающих упражнений в различных темпах, усложнение упражнений, способствующих развитию силы, гибкости, правильной осанки, расслаблению определенной группы мышц. Цепочки упражнений, упражнения со снарядами.

#### РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ ЗВУЧАЩИМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Понимание и передача на различных инструментах основных ритмов знакомых песен и ранее известных музыкальных пьес. Использование нотной грамоты при игре на инструментах. Исполнение канонов. Участие в ансамбле и в оркестре при исполнении различных ритмов в музыкальных произведениях.

#### ИМПРОВИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ НА МУЗЫКАЛЬНЫЕ ТЕМЫ. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Совершенствование свободных и естественных движений под музыку разного характера. Импровизация движений на заданную тему. Передача различными формами движения динамики, мелодического и ритмического рисунка музыки, ее метроритма, темпа. Подражательные движения, игры под музыку, игры с пением. Инсценирование песен, сценическое изображение сказки. Упражнения в отсроченном движении под музыку двух- и трехголосного канона. Народные пляски и современные танцевальные движения. Совершенствование движений, отработанных в предыдущие годы. Усложненные упражнения в координации движений рук и ног при исполнении отдельных па и разученных танцев. Расширение объема танцевальных движений.

Различные композиции движений из русского танца, танцев других народов, современных массовых танцев. Исполнение различных разученных танцев.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (класс 1)

№п/п	Тема занятий	Часы
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (8 часов)</b>		
1	Вводная часть. Техника безопасности.	1
2	Ходьба, бег, прыжки под музыку.	1
3	Передача на простых движениях характера музыки	1
4	Передача на простых движениях темпа, силы звучания	1
5	Ориентация в пространстве: перемещения по одному, парами	1
6	Отражение в движении характера музыки	1
7	Отражение в движении темпа музыки	1
8	Отражение в движении динамики музыки	1
<b>Импровизация движений на музыкальные темы. Игра под музыку (7 часов)</b>		
9	Свободное движение под ритмичную музыку	1
10	Изменение направления формы движения	1
11	Определение сильной и слабой долей такта на 2 четверти	1

12	Определение сильной и слабой долей такта на 2,4 четверти	1
13	Передача долей такта хлопками и притопами	1
14	Музыкальные игры - эстафеты	1
15	Свободное движение под ритмичную музыку	1
<b>Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами (4 часа)</b>		
16	Знакомство с музыкальными инструментами: детское пианино, металлофон	1
17	Передача на инструментах сильной и слабой долей такта	1
18	Повторение заданного ритмического рисунка	1
19	Отработка заданного ритмического рисунка	1
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (14 часов)</b>		
20	Совершенствование элементов танцев первого года обучения	1
21	Шаги: мягкий, перекаточный, топающий	1
22	Острый шаг с подниманием бедра	1
23	Приставные шаги по направлениям	1
24	Приставные шаги по направлению в парах	1
25	Русский переменный шаг	1
26	Хлопки, притопы	1
27	Современный танец «Стирка». Разучивание танцевальных движений к танцу	1
28	Современный танец «Стирка». Закрепление танцевальных движений к танцу	1
29	Современный танец «Стирка». Исполнение танца «Стирка» в совершенстве	1
30	Парный танец полька «Приглашение». Разучивание танцевальных движений к танцу	1
31	Парный танец полька «Приглашение». Разучивание танцевальных движений к танцу	1
32	Парный танец полька «Приглашение». Разучивание танцевальных движений к танцу	1
33	Круговой танец «Лявониха»	1
34	Концерт. Обобщающее занятие с исполнением танцев	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

(класс 2)

№п/п	Тема занятий	Часы
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>		
1	Совершенствования навыков правильного выполнения движений под музыку	1
2	Бег, прыжки, подскоки под музыку	1
3	Изменение темпов и характера движений	1

4	Включение в движение началом и прекращение движения с окончанием музыки	1
5	Движения на развитие внимания	1
6	Движения на развитие координации рук и ног	1
7	Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре, врассыпную	1
8	Перестроения на ходу в колонну	1
9	Общеразвивающие упражнения с предметами	1
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (4 часа)</b>		
10	Передача сильной доли на инструменте	1
11	Поочерёдное использование нескольких инструментов	1
12	Повторение заданного ритмического рисунка	1
13	Создание ритмического рисунка	1
<b>Импровизация движений на музыкальные темы. Игры под музыку (7 часов)</b>		
14	Подбор свободных движений под музыку польки	1
15	Подбор свободных движений под русскую музыку	1
16	Подбор свободных движений под плясовую музыку	1
17	Передача в движении динамических акцентов музыки стоккато, легато	1
18	Передача в движении восходящей и исходящей линий мелодий	1
19	Игры под музыку	1
20	Музыкальные игры с пением	1
<b>Народные пляски и современные движения (14 часов)</b>		
21	Острый шаг с подниманием бедра	1
22	Кружение через плечо, прямой галоп	1
23	Приставные шаги по направлениям	1
24	Новые элементы танца: бег мягкий, перекатный	1
25	Бег с высоким подниманием бедра, пружинистый шаг	1
26	Полуприседание, шаги с носка на пятку, скользящий	1
27	Шаг польки вперёд и назад	1
28	Элементы танца: тройной притоп, хлопки	1
29	Бальный чешский танец «Аннушка». Сужение, расширение круга. Дробный шаг	1
30	Бальный чешский танец «Аннушка». Поочерёдное поднимание и опускание флажков	1
31	Русский народный танец «Берёзка». Переменный шаг.	1
32	Русский народный танец «Берёзка». выполнение заданий во время ходьбы и бега	1
33	Русский народный танец «Полянка». Шаг энергичный, спокойный, осторожный	1
34	Русский народный танец «Полянка». Исполнение танца в совершенстве.	1

ИТОГО:	34
--------	----

(класс 3)

№п/п	Тема занятий	Часы
<b>Ритмико – гимнастические упражнения</b>		
1	Основные движения под музыку. Закрепление техники бега. Приставной шаг	1
2	Выделение хлопками, притопами сильной доли такта	1
3	Чередование бега, подскоков, шага, в соответствии с изменением музыки	1
4	Общеразвивающие движения под музыку. Шаг с притопом, кружение	1
5	Общеразвивающие движения под музыку. Ходьба, бег, ОРУ под музыку	1
6	Упражнения на развитие равновесия	1
7	Упражнения на развитие осанки	1
8	Упражнения на развитие ловкости	1
9	Упражнения с гимнастическими снарядами	1
10	Начало и окончание движения по сигналу	
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (3 часа)</b>		
11	Исполнение ритмов в быстром темпе	1
12	Согласованное звучание инструментов в ансамбле	1
13	Использование нотной грамотности	1
<b>Импровизация движений на музыкальные темы. Игры под музыку. (7 часов)</b>		
14	Самостоятельный подбор движений под музыку разного характера	1
15	Передача мышечным напряжением и расслаблением диминуэндо	1
16	Определение регистра звучания	1
17	Игры под музыку с элементами ходьбы, бега	1
18	Музыкальные игры с пением. Упражнение «Лисичка», игра «Маятник» на ложках	1
19	Сценические постановки	1
20	Упражнения в отсроченном движении на 2-х и 3-х голосного канон	1
21	Игры под музыку. Импровизация образа к музыкальному произведению	
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (14 часов)</b>		
22	Совершенствование танцевальных движений предыдущих лет	1
23	Новые танцевальные движения: присядка, полуприсядка на месте	1
24	Бальный танец «Русский лирический». Освоение выполнения этюда	1
25	Бальный танец «Русский лирический». Ходьба, бег, упражнение «точки»	1

26	Бальный танец «Русский лирический». Игра «Маятник» на ложках	1
27	Танец «Полька-тройка». Освоение выполнения этюда	1
28	Танец «Полька-тройка». Упражнения для рук	1
29	Танец «Полька-тройка». Игра «Мячики»	1
30	Русский народный танец «Полянка тройками». Освоение элементов современного танца	1
31	Русский народный танец «Полянка тройками». Мягкий пружинный стремительный бег	1
32	Русский народный танец «Полянка тройками». Подскоки, шаг с подскоками	1
33	Бальный танец. Совершенствование элементов, отработка до идеала	1
34	Бальный танец. Совершенствование элементов, исполнение в идеале	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

**(класс 4)**

<b>№п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Часы</b>
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (8 часов)</b>		
1	Различение на слух 2-х, 3-х, 4-х дольных размеров	1
2	Ходьба и бег с изменением темпа движений	1
3	Составление простых ритмических рисунков	1
4	Отражение хлопками ритмического рисунка	1
5	Выполнение ритмического рисунка на ходьбе	1
6	Общеразвивающие упражнения в разных темпах	1
7	Усложнения упражнений на развитие силы	1
8	Упражнения с гимнастическими снарядами	1
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (4 часа)</b>		
9	Передача на инструментах ритмов песен. Смена ног в движении	
10	Передача на инструментах ритмов песен. Ходьба противходом	
11	Исполнение 2-х голосных канонов	1
12	Участие в ансамбле, оркестре при исполнении ритмов	1
<b>Импровизация движений на музыкальные темы. Игры под музыку (8 часов)</b>		
13	Совершенствование движений под музыку разного характера	
14	Импровизация движений на заданную тему	1
15	Передача мелодичного, ритмического рисунка	1
16	Передача темпа музыки	1

17	Подражательные движения под музыку	1
18	Музыкальные игры с пением	1
19	Игры под музыку	1
20	Упражнения в отсроченном движении под музыку 2-х голосного канона	1
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (14 часов)</b>		
21	Совершенствование движений предыдущих лет	
22	Усложнение движений на координацию рук и ног при исполнении танцевальных элементов	1
23	Русский народный танец «Травушка-муравушка». Выполнение упражнений на различение элементов народных танцев	1
24	Русский народный танец «Травушка-муравушка». Выполнение упражнений на различение элементов народных танцев	1
25	Русский народный танец «Травушка-муравушка». Выполнение во время ходьбы и бега несложных элементов с предметами	1
26	Бальный танец «Сударушка». Выполнение упражнений на различение элементов бальных танцев	1
27	Бальный танец «Сударушка». Выполнение упражнений на различение элементов бальных танцев	1
28	Бальный танец «Сударушка». Выполнение во время ходьбы и бега несложных упражнений с элементами – собирать их	1
29	Бальный танец «Казачок». Движения парами, бег, ходьба	1
30	Бальный танец «Казачок». Ориентировка в направлении, вперёд, назад, вправо, влево	1
31	Бальный танец «Казачок». Простые хлопки и перекрёстные движения в парах	1
32	Бальный танец «Рилио». Различные виды танцевальных движений, элементы русской пляски	1
33	Бальный танец «Рилио». Выполнение во время ходьбы и бега несложных упражнений с элементами – собирать их	1
34	Бальный танец «Рилио». Движения парами, ходьба с приседанием, комплекс ОРУ с флажками.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## 5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Условия реализации программы

#### Спортивная база:

- спортивный зал;
- раздевалка;
- стадион с легкоатлетической дорожкой;
- полоса препятствий;
- футбольное поле.

#### Материально-техническое обеспечение, спортивное оборудование и инвентарь:

- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- форма спортивная (шорты, ласины, футболка, спортивный костюм, кроссовки.);
- мячи для подвижных игр;
- мячи для большого тенниса;
- мячи набивные;
- скакалки.
- **Методическое и дидактическое обеспечение образовательного процесса:**
- набор сюжетных картинок;
- таблицы: нотные примеры, признаки характера звучания, средства музыкальной выразительности;
- учебно-демонстрационные плакаты;

#### Технические средства обучения:

- аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеоматериалов, музыкальный центр.

#### Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования, с образованием по профелю профессиональной деятельности: специальность: физическая культура, квалификация: педагог по физической культуре, соответствие занимаемой должности (физическая культура).

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

Е.А. Медведевой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. 8.Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание. - М.: КАРО; СПб, 2011.. 9.Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. - М.: Дрофа, 1998.