

Приложение  
к адаптированной образовательной программе  
начального общего образования обучающихся  
с задержкой психического развития (вариант 7.2),  
утверждённой приказом № 265-од от 29.08.2020г.

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Кудровский центр образования № 1»  
(МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО № 1»)

**Рабочая программа по курсу коррекционно-развивающей области  
внеурочной деятельности  
«Ритмика»**

уровень начального общего образования  
срок реализации программы 3 году  
2-4 класс

Составители:  
Учитель начальных классов  
Мишагина К.Д.

**2020г.**

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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

В соответствии с обозначенными в АООП НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи коррекционного курса**:

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

В соответствии с целью и задачами коррекционного курса "Ритмика" планируются следующие личностные и метапредметные результаты.

### **Личностные результаты:**

**овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире проявляется в:**

- интересе к новому содержанию и способам решения проблем, приобретении новых знаний и умений на занятиях ритмикой,
- старательности, подчинении дисциплинарным требованиям, адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание на занятиях ритмикой;

**развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей проявляется в:**

- появление эстетических чувств красоты и гармонии в процессе прослушивания музыки и исполнения танца;
- заинтересованность в процессе прослушивания музыкальных произведений, просмотра концертов, разглядывания произведений искусства и музыкальных инструментов.
- стремление к совершенствованию своих способностей;

**развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях проявляется в:**

- умении слушать и выполнять инструкции взрослого;
- умении координировать свои усилия с усилиями других,

- согласованно выполнять необходимые действия, не разрушая общего замысла танца, находясь в паре и в малой группе.

**формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям проявляется в:**

- знание о том, что ритмика является одной из составляющих здорового образа жизни;
- стремлении к доступному физическому совершенствованию;
- позитивном отношении к занятиям ритмикой;
- появлении мотивации достижения результата на уроках ритмики.

### **Примеры оценки личностных результатов.**

Параметр: овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Дескрипторы и критерии их оценки:

*Интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений на занятиях ритмикой:*

0 баллов - не проявляет интереса к новому содержанию и способам решения проблем, с большим трудом приобретает новые знания и умения на занятиях ритмикой;

1 балл - приобретает знания и умения на занятиях ритмикой, но практически не проявляет интерес к новому содержанию и способам решения проблем.

2 балла - проявляет интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретает знания и умения на занятиях ритмикой.

*Старательность, подчинение дисциплинарным требованиям, адекватная эмоциональная реакция на похвалу и порицание на занятиях ритмикой:*

0 баллов - не соблюдает дисциплинарные требования, не старается на занятиях, проявляет неадекватные реакции на похвалу и порицание в процессе занятий ритмикой;

1 балл - соблюдает дисциплинарные требования, старается на занятиях, но проявляет неадекватные реакции на похвалу и порицание в процессе занятий ритмикой;

2 балла - соблюдает дисциплинарные требования, старается на занятиях, стремится к проявлению адекватных реакций на похвалу и порицание в процессе занятий ритмикой.

**Метапредметные результаты, которые можно сформировать на занятиях ритмикой:**

***Регулятивные универсальные учебные действия:***

**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации проявляется:**

- умении определять мелодию, ее темп, силу, ритм и подчинять свои движения этим характеристикам музыки;

- умения осуществлять построения и перестроения в соответствии с задачами, поставленными взрослым;
- умение планировать свои движения при выполнении имитационных и вольных упражнений.
- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

**готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий проявляется в:**

- учитывать выделенные педагогом ориентиры, выполнять движения по подражанию, по образцу, заданному взрослым;
- умение задавать вопросы, при возникновении трудностей взрослому или партнеру по занятиям;
- умение согласованно выполнять общеразвивающие, ритмико-гимнастические и танцевальные упражнения в паре, в группе.

***Познавательные универсальные учебные действия:***

**овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, установления причинно-следственных связей проявляется в:**

- умения принимать правильное исходное положение и совершать движения в соответствии с содержанием и особенностями музыки;
- умения организованно строиться и перестраиваться (быстро, точно);
- умения сохранять правильную дистанцию в колонне парами и в танце;
- умения самостоятельно определять нужное направление движения не только по словесной инструкции педагога, но и по звуковым и музыкальным сигналам;
- умения соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- стремлении правильно и точно выполнять упражнения.

***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

**определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих проявляется в:**

- умения договариваться и приходить к общему решению в процессе изучения танца, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умения согласованно выполнять необходимые действия, не разрушая общего замысла танца, находясь в паре и в малой группе.

***Личностные универсальные учебные действия:***

**формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха проявляются в:**

- умения принимать помощь взрослого, в стремлении подражать движениям взрослого в танце;
- умения замечать и исправлять свои ошибки, стремиться к многократным повторениям определенных движений.

**Примеры критериев оценки дескрипторов метапредметных результатов.**

*Умение определять мелодию, ее темп, силу, ритм и подчинять свои движения этим характеристикам музыки (регулятивные универсальные учебные действия):*

0 баллов - самостоятельно выполнять не может;

1 балл - с ошибками и неточностями справляется, требуется помощь взрослого;

2 балла - справляется достаточно часто с минимальной помощью взрослого или самостоятельно.

*Умение принимать правильное исходное положение и совершать движения в соответствии с содержанием и особенностями музыки (познавательные универсальные учебные действия):*

0 баллов - не умеет выполнять;

1 балл - умеет принимать исходное положение, старается совершать движения в соответствии с музыкой, но получается редко;

2 балла - умеет принимать исходное положение, успешно совершает движения в соответствии с музыкой.

***В конце 2-го класса обучающийся должен научиться:***

- соблюдать требования к занятиям ритмикой, знать, что можно делать и что - нельзя;
- определять характер, темп и плавность музыки;
- играть в игры под музыку;
- хлопнуть простой ритмический рисунок;
- ориентироваться в направлении движения (вперед, назад, вправо, влево);
  - построениям (в колонну, цепочку, круг) и перестроениям (в шеренги, в круг из шеренги и обратно);
- ходьба, бег, маршировка, прыжки, поскоки под разную музыку;
  - отражать в ритмо-гимнастических и танцевальных движениях характер, темп и динамику музыки;
- передавать ритм через похлопывания и притопывания;
- ставить ноги в соответствующую позицию из трех по словесной инструкции;
  - ставить руки в соответствующую позицию (подготовительную, первую и вторую) по словесной инструкции;
- держать "линию танца";
  - выполнять перекрестные движения рук и ног при выполнении ритмо-гимнастических упражнений и танцевальных комплексов;
  - выполнять основные ритмо-гимнастические упражнения под музыку и с тем же темпом и ритмом после ее окончания;

- выполнять ритмо-гимнастические упражнения и танцевальные движения по показу взрослого, по опорным сигналам;
- выполнять имитационные движения (отдельные и/или в миниатюрах);
  - выполнять отдельные танцевальные шаги (приставной, переменный, галоп и другие);
- выполнять танцевальные движения с предметами;
- ускорять и замедлять танцевальные движения в соответствии с темпом музыки;
  - выполнять такие танцевальные движения как покачивание, пружинные движения, кружение, поскоки, махи ногами и т.д.;
  - выполнять танцевальные движения с использованием музыкальных инструментов (бубен, погремушка, барабан и т.д.);
  - выполнять комплексы танцевальных движений и весь изученный танец;
  - выполнять движения и одновременно декламировать стихи и известные детские песни под музыку;
  - соблюдать танцевальный этикет в процессе выступления на концертах (держат осанку, улыбаться, быстро восстанавливать рисунок танца при ошибках, организованно выходить на поклон и т.д.).

### ***Примеры контрольно-оценочных мероприятий:***

#### **Текущий контроль:**

##### *Активность на занятии:*

5 - обучающийся с ЗПР активен на занятии, ему нравится выполнение предложенных упражнений, переживает положительные эмоции, распространяет их на окружающих детей в процессе групповой работы, не обнаруживается ярких признаков усталости;

4 - в начале занятия активен, но к его окончанию появляются признаки усталости, которые снижают проявление положительных эмоций;

3 - активность на занятии умеренная, эмоции преимущественно нейтральные, признаки выраженной усталости обнаруживаются к концу занятия.

2 - активность на занятии недостаточная, утомляемость наступает быстро, она дезорганизует деятельность, может проявлять негативные эмоции в процессе занятия.

##### *Правильность выполнения предлагаемых упражнений:*

5 - выполняет упражнения правильно по словесной инструкции, но требуется повторения и уточнения;

4 - выполняет упражнение правильно по показу и по словесной инструкции одновременно, только по словесной инструкции затрудняется.

3 - выполняет упражнение правильно по показу и личному объяснению взрослого;

2 - затрудняется выполнять упражнения по показу взрослого в группе, может только при индивидуальной работе.

##### *Согласование движений с музыкой:*

5 - согласовывает свои движения с мелодией, темпом, ритмом музыки, гармонично выполняет упражнения, ошибки допускает редко;

4 - согласовывает свои движения с мелодией, темпом, ритмом музыки, гармонично выполняет упражнения, но допускает 1-2 ошибки (сбивается иногда с ритма, раньше начинает выполнять упражнение, чем зазвучит музыка, заканчивает упражнение раньше, чем закончит звучать музыка);

3 - недостаточно согласовывает свои движения с мелодией, темпом, ритмом музыки, допускает больше 2 ошибок, даже в коротких по времени упражнениях;

2 - не согласовывает свои движения с музыкой, выполняет их механически, не ориентируясь на мелодию, темп, ритм музыки.

*Согласование движений, музыки, слова:*

5 - может согласовать движения, музыку и слово, ошибки единичны;

4 - может согласовать движения, музыку и слово, но только в очень коротких упражнениях, ошибки единичны;

3 - испытывает трудности согласования движения, музыки и слова, ошибки многочисленны, повторения не приводят к успеху, быстро наступает утомляемость;

2 - не может согласовать движения, музыку и слово, такие упражнения не доступны.

**Рубежный контроль - успешность выступления на отчетных концертах, праздниках, показательных выступлениях.**

### **Итоговая оценка.**

Оценка «отлично» ставится при соответствии перечисленным выше требованиям текущего контроля и успешности выступлений, предусмотренных рубежным контролем.

Оценка «хорошо» ставится при наличии негрубых недочетов по выделенным параметрам.

Оценка «удовлетворительно» ставится при соответствии минимальным требованиям по всем выделенным параметрам.

Оценка «неудовлетворительно» означает несоответствие требованиям текущего и рубежного контроля.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Основные виды деятельности, которые реализуются на занятиях ритмикой являются: игры под музыку, ритмико-гимнастические движения, танцевальные движения, восприятие музыки (определение ее характера, темпа, плавности), общеразвивающие движения. Эти виды деятельности относятся к обязательным и должны реализовываться практически на каждом занятии.

Игры под музыку усложняются, от имитационных игр можно постепенно переходить к играм с правилами, где музыка (ее наличие или отсутствие) помогают определить изменение движений, их характера. В игре обучающиеся учатся выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами

(высокий, средний, низкий). Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов может достигаться с помощью игр-миниатюр.

Расширяется диапазон ритмико-гимнастических движений, которыми должны овладеть обучающиеся с ЗПР. Можно вводить такие 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 поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием 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 должно быть в заданном темпе и после остановки музыки. Продолжается 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 в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

На каждом занятии ритмикой обязательно уделяется внимание развитию общих движений, для этого проводится комплекс общеразвивающих упражнений. 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 поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Обязательными являются упражнения на выработку осанки. Занятия ритмикой должны начинаться с разминки, которую может проводить как педагог, так и кто-то из обучающихся.

В процессе изучения новых танцев обязательно осуществляется восприятие музыки, анализируется ее характер, темп, плавность и т.д. Это способствует большему осознанию замысла танца, вызывает эстетические чувства при прослушивании музыки. Важны упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Необходимо учить прохлопыванию ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

За счет расширения ритмо-гимнастических движений обогащается репертуар танцевальных движений: построения и перестроения, поскоки, притопывания, хлопки, кружение, раскачивания и т.д. Такие элементы используются при постановке танцев.

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.

Раздел "Музыка и движение" реализуется в течение первой четверти и включает повторение пройденного в первом классе. Необходимо вспомнить с обучающимися не только отдельные танцевальные движения и сами танцы, но и игры под музыку, в которые нравилось играть детям с ЗПР. Также важно повторить ранее изученные построения и перестроения. Обязательной составляющей раздела является введение новых понятий: "позиция рук", "позиция ног", "линия танца" и другие. Если в первом и первом дополнительном классах обучающиеся повторяли движения по показу, то во втором классе для некоторых позиций вводится словесное обозначение (например: "Встаньте в первую позицию"). Также этот раздел предполагает изучение новых танцев с использованием каких-либо предметов. Это позволяет вырабатывать согласованные движения не только ног, но и рук, головы, держать туловище в определенной позе так, чтобы предмет было видно зрителям, что помогает создать художественный образ в танце. Занятия по этому разделу завершаются обобщающим занятием, на котором обучающиеся должны продемонстрировать освоенные движения.

Раздел "Музыка и танец" реализуется в течение всей второй четверти и часть третьей. Основная цель этого раздела не только освоить разные танцы, но и подготовить обучающихся к выступлениям на праздничных концертах. В первую очередь изучаются танцы с предметами (в том числе и в парах). Также предлагаются танцы, включающие построения и перестроения, притопывания, поскоки, хлопки и т.д. Необходимо учить таким элементам как тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг, неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Более сложными являются такие танцевальные движения как поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

Для каждого времени года предлагается постановка своего танца, что способствует расширению представлений об окружающем мире у обучающихся с ЗПР. Обучению танцам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Танцевальные движения не должны быть слишком сложными, очень хорошо, если определенный комплекс танцевальных движений будет повторяться в танце несколько раз. Это облегчит процесс изучения танцевальных движений и будет способствовать успешности выступлений на праздничных концертах.

В третьей четверти еще завершается освоение раздела "Музыка и танец" и реализуется следующий, более сложный раздел "Музыка, танец и музыкальные инструменты". У обучающихся с ЗПР необходимо формировать связь между музыкой и движениями (ритмико-гимнастические упражнения, танец), движениями и речью (ритмодекламации). После того как сформированы базовые 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.

Данный и следующий раздел "Музыка, движение, речь" посвящены формированию именно таких сложных связей. Вся предварительная работа проводилась целенаправленно и должна способствовать их появлению и закреплению. Поэтому вся четвертая четверть посвящена ритмодекламациям и декламациям песен под музыку с выполнением танцевальных движений. Для более успешного выполнения таких заданий предлагается сначала выполнять упражнения в хороводе. Это способствует более быстрому закреплению сложных действий. Весь коррекционный процесс завершается отчетным концертом. Это не только подведение итогов, но и отображение личностных результатов занятий ритмикой, так как появляется удовлетворение не только от технического исполнения танцев, но и формируются эстетические чувства красоты и гармонии.

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 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.

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» традиционно включается в содержание образования обучающихся с ЗПР. Он является необходимым, потому что типичная для детей эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корригируются в ходе занятий ритмикой. Дети на занятиях приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух средства музыкальной выразительности (различать веселые и спокойные мелодии), усваивают ритм и пр. Благодаря этому

развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании системы произвольной регуляции: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты (последовательность движений). Улучшается также ориентировка в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

Постепенно музыка и движение интегрируются с речевым сопровождением. Последнее развивает слуховую память, способствует четкой артикуляции звуков, выполняет психокоррекционную функцию. Отмечено, что занятия ритмикой положительно влияют на состояние познавательной сферы, а также развивают творческое воображение.

Музыкальные произведения подбираются таким образом, чтобы оказывать дисциплинирующее и организующее воздействие. Характер произведений подбирается в зависимости от состава обучающихся в конкретном классе, доминирующего эмоционального состояния детей.

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.

Приведенная примерная рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1 раз в неделю). По продолжительности занятия во 2 классе в соответствии с АООП составляют 40 минут. Курс реализуется во внеурочной деятельности, часы на его реализацию фиксированы в учебном плане.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тематический раздел	Общее количество часов
1.	«Музыка и движение»	8
2.	«Музыка и танец»	8
3.	«Музыка, танец и музыкальные инструменты»	9
4.	«Музыка, движение и речь»	9
	Итого	34