

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Нижнетуринского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №1 имени Е.В. Панкратьева»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
протокол №1 от 29.08.2023



СОГЛАСОВАНО
Зам. дир. по УВР
_____ Ершова А.А.
29.08.2023

Рабочая программа психокоррекционных занятий
«Ритмика» для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)
1-4 класс

Разработана:
Лосевой Т.М.
педагогом-психологом

Нижняя Тура
2023 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа психокоррекционных занятий «Ритмика» для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) составлена в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития МАОУ НТГО «СОШ №1» (вариант 7.2);
- Годовой календарный учебный график МАОУ НТГО «СОШ №1».

Преподавание ритмики в 1-4 классах с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Цель

- обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.
- формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей посредством коррекции психических и физических недостатков, развития творческой самостоятельности через освоения двигательной деятельности.

Рабочая программа по ритмике направлена **на реализацию следующих задач:**

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности обучающихся с ЗПР (нравственное, эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое) в соответствии с принятыми в семье и обществе нравственными и социокультурными ценностями; овладение учебной деятельностью сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- достижение планируемых результатов освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;

- минимизация негативного влияния особенностей познавательной деятельности обучающихся с ЗПР для освоения ими АООП НОО;
- обеспечение доступности получения начального общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР,
 - овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец, пластика);
 - усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
 - овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, танцевальных упражнений;
 - формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
 - приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
 - усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
 - развитие мышления, творческого воображения и памяти;
 - эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Организация учебного процесса предполагает применение специальных методов и приемов обучения и воспитания. Специальные коррекционные задачи в значительной степени определяют содержание обучения.

Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы обучающихся, дополнительно поставлены следующие коррекционные задачи:

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;
- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
- развитие мелкой моторики;
- развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;
- развитие внимания;
- формирование положительной мотивации.

Основные направления работы:

- восприятие музыки (в исполнении педагога и в 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, трёхдольного, четырёхдольного 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 (вперёд, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты;
- ритмико-гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц;

- упражнение с детскими музыкальными инструментами: игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и д.р.);
- 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.);
- 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, её темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твёрдо и т.д.).

2. Общая характеристика психокоррекционных занятий «Ритмика»

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений;

коррекция – развитие двигательной памяти;

коррекция – развитие внимания;

формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);

развитие пространственных представлений и ориентации;

развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления:

развитие наглядно-образного мышления;

развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций:

развитие умения сравнивать, анализировать;

развитие умения выделять сходство и различие понятий;

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности;

воспитание самостоятельности принятия решения;

формирование устойчивой и адекватной самооценки;

формирование умения анализировать свою деятельность.

Коррекция – развитие речи: развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия.

3. Описание места программы в учебном плане

Коррекционные групповые занятия проводятся по специально составленному расписанию, 1 год обучения - 1 раз в неделю, 34 часа в год. Целевая аудитория – обучающиеся с ЗПР 7.2.

4. Ценностные ориентиры содержания курса «Ритмика»

В процессе освоения курса ритмики у обучающихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности. Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. 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.

5. Личностные и предметные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика».

Личностные универсальные учебные действия:

- 1) основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; сформированы ценности многонационального российского общества; установлены гуманистические и демократические ценности; 2) сформирован целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; 3) уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; 7) эстетические потребности, ценности и чувства; 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; 10) установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования: 1) владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; 2) освоение способов

решения проблем творческого и поискового характера; 13 3) умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; 4) умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач; 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета; 9) владение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; 10) владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинноследственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям; 11) 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; 12) 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; 14 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; 14) владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; 15) владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

- умение под музыку приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- умение ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности.
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки);

6. Содержание коррекционного курса

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (в процессе урока)

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрёстное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки – вперёд, левой – вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки – перед собой; правой ноги в сторону – левой руки – в сторону и т.д. изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);
- приставные шаги.

Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности обучающихся, их воображение и мышление.

3. Комбинация «Ладшки»

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы

ИМПРОВИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ НА МУЗЫКАЛЬНЫЕ ТЕМЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое подпрыгивание – тяжёлым, комичным и т.д.). выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Комбинация «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

два шага вправо, два шага влево, стираем;

- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

НАРОДНЫЕ ПЛЯСКИ И СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление с ноги на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

7. Календарно-тематическое планирование. 1-2 класс

| № п/п | Тема | Вид деятельности | Количество часов |
|-------|---|--|------------------|
| 1. | Теоретические сведения по ритмике. Охрана труда на уроках ритмики. | Развитие внимания, формирование положительной мотивации. | 1 |
| 2. | Музыкальное произведение, его характер (бодрый, веселый, печальный, грустный). | Развитие внимания, формирование положительной мотивации. | 1 |
| 3-4 | Основные движения под музыку (бег, прыжки, ходьба). | Нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, | 2 |
| 5-6 | Определение начала и окончания движения одновременно началом и окончанием музыкальной фразы. | Формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти | 2 |
| 7-8 | Передача в движении характера музыки, темпа, силы звучания строевым, мягким шагом, ходьбой на пятках, носках. | Развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве | 2 |
| 9 | Темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно). | Развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела | 1 |
| 10 | Простые танцевальные шаги (мягкий, галоп приставной, переменный) | Развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела | 1 |
| 11 | Музыка русского народного танца. | Развитие внимания; формирование положительной мотивации | 1 |
| 12-13 | Простые танцевальные движения | Нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного | 2 |

| | | | |
|-------|---|--|---|
| | | напряжения мышц, | |
| 14-15 | Свободное, естественное движение под музыку. | Развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве | 2 |
| 16 | Определение сильных, слабых долей такта притопами и хлопками. | Формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти | 1 |
| 17 | Термины «тихо», «громко», «высоко», «низко». | Развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела | 1 |
| 18-19 | Пластика рук. | Развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела | 2 |
| 20-21 | Положение ног. | Развитие внимания, формирование положительной мотивации. | 2 |
| 22 | Простые танцевальные движения: | Развитие внимания, формирование положительной мотивации. | 1 |
| 23 | Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. | Развитие внимания; формирование положительной мотивации | 1 |
| 24 | Простейшие подражательные движения под музыку, игры. | Нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц. | 1 |
| 25-26 | Изучение приставного и переменного шага вперед, сторону, назад. | Нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, | 2 |
| 27 | Шаги галопа- прямой, боковой. | Формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти | 1 |
| 28-29 | Разучивание плясок, круговых танцев. | Развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве | 2 |

| | | | |
|-----------------------|--|--|---|
| 30-31 | Разучивание и отработка разнообразных сочетаний шагов. | Развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела | 2 |
| 32-34 | Сочетание шагов с движениями рук. | Развитие внимания, формирование положительной мотивации. | 3 |
| Итого: 34 часа | | | |

3-4 класс.

| № п/п | Тема | Вид деятельности | Количество часов |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Теоретические сведения по ритмике. Охрана труда на уроках ритмики. | Развитие внимания, формирование положительной мотивации. | 1 |
| 2-5 | Упражнения на ориентировку в пространстве | Развитие внимания, формирование положительной мотивации. | 4 |
| 6-8 | Ритмико-гимнастические упражнения. | Нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, | 3 |
| 9-12 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами. | Развитие внимания, формирование положительной мотивации. | 4 |
| 13-16 | Игры под музыку. | Развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве | 4 |
| 17-20 | Танцевальные упражнения. | Развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела | 4 |
| 21-23 | Работа над ритмом | Развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела | 3 |
| 24-27 | Общеразвивающие упражнения. | Развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела | 4 |

| | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|---|
| 28-31 | Упражнения на координацию движений. | Координация движений. | 4 |
| 32-34 | Упражнения на расслабление мышц. | Расслабление мышц | 3 |
| Итого: 34 часа | | | |

8. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

- актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека;
- коврики для выполнения упражнений;
- реквизит.