

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 20

Утверждено  
Приказ по лицейю №  
от 05.03.2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Замдиректора по УВР  
Халилова Г.С

Рассмотрено на  
ПК учителей физической  
культуры, ОБЖ, технологии  
Протокол № от  
05.03.2024г.  
Председатель  
Коробова Н.Я.

**Адаптированная рабочая программа  
по ритмике**

**(вариант 7.2)**

Класс 3 Г

Учитель физической культуры  
Лещенко Людмила Александровна

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по ритмике для учащегося 3 класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обучающегося по программе с задержкой психического развития (ЗПР) (вариант 7.2) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Адаптированная рабочая программа по ритмике составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598)
2. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства Просвещения РФ «Об утверждении ФАП НОО для детей с ОВЗ от 24.11.2022 г. № 1023»
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) ОГАОУ многопрофильного лицея № 20.
5. Учебным планом ОГАОУ многопрофильного лицея № 20 на 2023-2024 учебный год. Программа составлена в соответствии с требованиями ПМПК детей с ОВЗ, обучающихся в школе.

Представленная программа, сохраняя основное содержание образования, принятое для общеобразовательной школы, отличается тем, что предусматривает коррекционную направленность обучения.

### Актуальность.

С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Восприятие специально подобранной музыки не требует предварительной подготовки и доступно всем детям. Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка.

Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности. Музыкально-ритмические занятия имеют большое значение для детей с задержкой психического развития. Это связано с тем, что характерные для них особенности нервно-психического склада, эмоционально-волевая и личностная незрелость, своеобразие деятельности и поведения, особенности двигательной и психической сферы, хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребенка, свойственными ритмике.

У большинства детей с ЗПР наблюдаются следующие двигательные нарушения:

- нарушение координации движений;
- скованность при выполнении движений и упражнений;
- отсутствие плавности движений;

- недостаточная ритмичность, трудность формирования двигательного автоматизма, двигательные персеверации.

Проблемы двигательной сферы у детей с ЗПР часто связаны не с нарушением опорнодвигательного аппарата, а с недоразвитием высших психических функций. У этих детей ослаблено формирование межанализаторных связей, снижено внимание, память, восприятие, мыслительное и речевое развитие. Недостатки формирования ВПФ тесно связаны с развитием общей, ручной и артикуляционной моторики ребенка. На занятиях ритмики средствами музыки и специальных двигательных и психологических упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения.

Данная **программа направлена** на коррекцию особенностей нервно-психического склада, своеобразия поведения и личностной реакции, а также эмоционально-волевой незрелости у детей с ЗПР.

**Целью программы** является создание условий для личностного развития обучающихся с ЗПР и коррекции отклонений в психическом и физическом развитии обучающихся с ЗПР, посредством воздействия специфическими средствами, свойственными ритмике.

**Задачи программы:**

- овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, поскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.))
- развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);
- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие умственной деятельности, творческого воображения, памяти, формирование произвольного внимания, пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки;
- развитие умения совместной коллективной деятельности;
- воспитание самоорганизации и самодисциплины;
- приобщение детей к музыке, совершенствование музыкально-эстетических чувств.

Учитывая, что занятия ритмикой являются частью образовательной и коррекционноразвивающей работы с обучающимися с ЗПР, можно выделить четыре основных направления работы с детьми, реализуемые на занятиях ритмики:

- оздоровительное;
- образовательное;
- воспитательное;
- коррекционно-развивающее.

Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы детей с ЗПР на занятиях коррекционной ритмикой.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Музыкально - ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с ЗПР, построенного на сочетании музыки, движения и слова. Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игра является основной формой деятельности школьников. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры активизирует личностные, и познавательные качества ребёнка. Вызывает стремление осознать правила игры, даёт возможность почувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы ребенку быть успешным в игре среди детей, ему необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия.

Таким образом, предъявление на занятиях ритмикой заданий в игровой форме и проведение игр позволяет повысить эффективность коррекционно-развивающего воздействия, а при работе с детьми с ЗПР, иногда это и единственный способ решить на занятии все поставленные задачи. Следует также отметить, что игры создают благоприятные условия для развития творческого воображения. Организация работы по программе.

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

Программа считается освоенной, если ребенок присутствовал не менее, чем на половине занятиях по ритмике. Форма подведения итогов Участие в классных и общешкольных праздниках и концертах.

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

### **Личностные результаты :**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

### **Метапредметные результаты:**

- обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты :**

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;

- уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

Содержание программы по коррекционному курсу "Ритмика"

Программа содержит 4 раздела:

- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»;
- «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»;
- «Народные пляски и современные танцевальные движения»

### Календарно- тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия   | Количество часов | дата |
|-------|--|------------------|------|
| 1     | 1. Вводный   | 1                |      |
| 2     | 2. Разновидности ходьбы  | 1                |      |
| 3     | 3.Танцевальный шаг на полупальцах  | 1                |      |
| 4     | 4. Перестроения  | 1                |      |
| 5     | 5. Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме                      | 1                |      |
| 6     | 6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку         | 1                |      |
| 7     | 7. Упражнения с препятствиями и на координацию движений                    | 1                |      |
| 8     | 8. Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой                  | 1                |      |
| 9     | 9. Итоговое занятие  | 1                |      |
| 10    | 1. Вводный   | 1                |      |
| 11    | 2. Упражнения на внимание  | 1                |      |
| 12    | 3.Упражнение на расслабление мышц  | 1                |      |
| 13    | 4.Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | 1                |      |
| 14    | 5.Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы               | 1                |      |

|    |   |           |          |
|----|---|-----------|----------|
| 15 | 6. Упражнение на передачу в движении характера музыки | 1         |          |
| 16 | 7. Итоговое занятие                                   | 1         |          |
| 17 | 1. Импровизация движений                              | 1         |          |
| 18 | 2. Упражнение в равновесии                            | 1         |          |
| 19 | 3. Индивидуальное творчество                          | 1         |          |
| 20 | 4. Упражнения с гимнастическими палками и с обручем   | 1         |          |
| 21 | 5. Упражнения для развития ритма                      | 1         |          |
| 22 | 6. Упражнения на передачу в движении характера музыки | 1         |          |
| 23 | 7. Упражнения на умение сочетать движение с музыкой   | 1         |          |
| 24 | 8. Упражнения на внимание                             | 1         |          |
| 25 | 9. Итоговое занятие                                   | 1         | 19.03    |
| 26 | 1. Танцевальные упражнения                            | 1         | 26.03    |
| 27 | 2. Танцевальные движения                              | 1         | 02.04    |
| 28 | 3. Соединение движения с музыкой                      | 1         | 16.04    |
| 29 | 4. Упражнения на развитие танцевального творчества    | 2         | 23.04    |
| 30 |   |           | 30.04    |
| 31 | 5. Элементы русских народных плясок                   | 2         | 07.05    |
| 32 |   |           | 14.05    |
| 33 | 6. Итоговое занятие                                   | 1         | 21.05    |
|    | <b>Всего</b>  | <b>33</b> | <b>0</b> |

### Содержание программы

| № п/п | Тема                 | Примерное содержание занятий  | Форма    |
|-------|----------------------|---|----------|
| 1     | Вводный              | Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки. | Практика |
| 2     | Разновидности ходьбы | Разновидности ходьбы и бега в зависимости от характера музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции              | Практика |

|    |  |  |          |
|----|--|--|----------|
|    |  | движения.  |          |
| 3  | Танцевальный шаг на полупальцах  | Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей   | Практика |
| 4  | Перестроения   | Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости   | Практика |
| 5  | Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме                       | Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы   | Практика |
| 6  | Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку          | Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки   | Практика |
| 7  | Упражнения с препятствиями и на координацию движений                     | Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра. Упр. для развития гибкости и для укрепления мышц спины | Практика |
| 8  | Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой                   | Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Подвижная игра. Упр. для укрепления мышц пресса   | Практика |
| 9  | Итоговое занятие   | Участие в школьных и классных праздниках и концертах   | Практика |
| 10 | Вводный  | Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упр. на развитие внимания   | Практика |
| 11 | Упражнения на внимание   | Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения   | Практика |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц  | Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию   | Практика |
| 13 | Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упр. на релаксацию  | Практика |



|    |  |   |          |
|----|--|---|----------|
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка»  | Практика |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки         | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упр. для развития координационных способностей                                | Практика |
| 16 | Итоговое занятие   | Участие в школьных и классных праздниках и концертах  | Практика |
| 17 | Импровизация движений                                      | Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упр. для развития быстроты реакции   | Практика |
| 18 | Упражнение в равновесии                                    | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры. Упр. для развития игровой деятельности | Практика |
| 19 | Индивидуальное творчество                                  | Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упр. для формирования правильной осанки   | Практика |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками и с обручем           | Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Подвижные игры. Упр. на развитие координационных способностей   | Практика |
| 21 | Упражнения для развития ритма                              | Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Сужение и расширение круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упр. для развития пластичности   | Практика |
| 22 | Упражнения на передачу в движении характера музыки         | Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма   | Практика |
| 23 | Упражнения на умение сочетать движение с музыкой           | Ритмико-гимнастические упр. с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упр. для развития чувства ритма   | Практика |
| 24 | Упражнения на внимание                                     | Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление   | Практика |
| 25 | Итоговое занятие   | Участие в школьных и классных праздниках и концертах  | Практика |
| 26 | Танцевальные упражнения                                    | Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упр. для развития чувства ритма  | Практика |
| 27 | Танцевальные движения                                      | Обучение танцевальным движениям. ОРУ. Музыкальная игра. Упр. для укрепления свода стопы   | Практика |
| 28 | Соединение движения с музыкой                              | Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр. для расслабления   | Практика |
| 29 | Упражнения на развитие                                     | Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец   | Практика |

|    |                                  |   |          |
|----|----------------------------------|---|----------|
| 30 | танцевального творчества         | с платочками», «хлоп да хлоп». Кружение. Танцы «Русская плясовая», «Хороводный». Упр. на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма.                         |          |
| 31 | Элементы русских народных плясок | Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упр. на расслабление | Практика |
| 32 | Элементы русских народных плясок | Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упр. на расслабление | Практика |
| 33 | Итоговое занятие                 | Участие в школьных и классных праздниках и концертах  | Практика |