

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С.Пушкина»
(МБОУ КГО «СОШ №2 им. А.С.Пушкина»)

«Согласовано»
на заседании МСШ
протокол №1
от 28.08. 2023г.

Руководитель МСШ



Хинконен Л.И

«Принято»
педагогическим советом
протокол №1
от 29.08. 2023г.

Директор школы



Герасимчук Н.Н..

«Утверждено»
приказ по школе №128
от 29.08.2023г.

Директор школы



Герасимчук Н.Н.

Рабочая программа
коррекционного курса «Ритмика»
адаптированной основной общеобразовательной программы
начального общего образования обучающихся
с задержкой психического развития (вариант 7.2)
1 (1 доп.) - 4 класс

Срок реализации – 5 лет

г. Костомукша
2023г .

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ. 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 ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2). 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.

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

В соответствии с обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ 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.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую незрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Уроки ритмики положительно влияют на умственное развитие детей, создают благоприятные условия для развития творческого воображения и фантазии школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса.

Целью занятий ритмикой является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

На занятиях по ритмике работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие задачи:

Развитие музыкальности.

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- Развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;
- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Воспитание выносливости, развитие силы;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- Развитие творческого воображения и фантазии;
- Развитие способности к импровизации в движении.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В соответствии с выделенными в АООП направлениями занятия ритмикой конкретизированы и обозначены следующими разделами: «Музыка и движение» (основные упражнения и основные упражнения в парах), «Движения и речь», «Музыка и танец».

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение курса

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

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании произвольной регуляции движений, а также системы произвольной регуляции в целом: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты. Улучшается также ориентировка в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. У обучающихся совершенствуются двигательные навыки, 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 эмоциональной и познавательной сфер, 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.

Уже в 1 классе решается задача интеграции музыки и движений или движений и речи. Сложные («тройные») связи специально не формируют (это осуществляется в более старших классах начальной школы).

К основным направлениям работы в ходе реализации коррекционного курса «Ритмика» относят:

- восприятие музыки (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 двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки);

- упражнения на ориентировку в пространстве (простейшие построения и перестроения (в одну или две линии, в колонну, в цепочку, в одну или две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, 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 (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки);

- игры под музыку (музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования);

- танцевальные упражнения (выполнение под музыку элементов танца и пляски,

несложных композиций народных, бальных и современных танцев).

Место курса в общей системе коррекционно-развивающей работы

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.

Во время проведения игр под музыку перед педагогом стоит задача научить детей создавать музыкально-двигательный образ. Причем учитель должен подобрать название, которое определяло бы характер движения, например: «зайчик» (для подпрыгивания), «кошечка» (для мягкого шага), «мячик» (для подпрыгивания и бега) и т. п. Объясняя задание, желательно не подсказывать детям вид движения (надо говорить: «Будете двигаться как...»), а не «Бегать», «Прыгать», «Шагать»).

Обучению детей с ЗПР танцам и пляскам 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. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего – с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Особенности проведения занятий «Ритмика» в 1 и 1 дополнительном классах.

В 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- развитие восприятия музыки в исполнении педагога и аудиозаписи для формирования умений различать и опознавать музыку по темпу, плавности и силе звучания;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственной ориентировки и координации, четкости и точности движений;
- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец);
- овладение различными формами движения через выполнение их под музыку (ходьба, бег, танцевальные упражнения и др.);
- развитие физической выносливости и силы мышц всего тела;
- развитие чувства ритма и выразительности движений;

- эстетическое и эмоциональное развитие обучающихся с ЗПР через приобщение к музыке и танцам;
- коррекция познавательной сферы обучающихся с ЗПР и совершенствование регуляции поведения и деятельности.

В 1 классе коррекционный курс ритмики должен включать базовые упражнения, предполагающие скоординированные движения в соответствии с темпом и ритмом музыки. Это позволит в дальнейшем обеспечивать речевое сопровождение движений, согласующихся с музыкой.

В 1 классе примерная рабочая программа курса содержит 3 раздела: «Музыка и движения» (основные упражнения и основные упражнения в парах); «Движения и речь»; «Музыка и танец».

У обучающихся с ЗПР необходимо формировать связь между музыкой и движениями (ритмико-гимнастические упражнения), движениями и речью (упражнения под проговаривание стихов). Музыка и танец позволяют обобщить умения и навыки, полученные при изучении первых двух разделов.

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.

«Музыка и движение» (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 согласовывать темп своих движений и ее темп. В первом триместре 1 класса детей желательно научить двигаться в темпе музыки, помочь им 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 сжатие 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, упражнения на расслабления мышц и др.

Раздел «Движение и речь» направлен на овладение базовыми умениями выполнять движения с речевым сопровождением. Для этого могут использоваться различные стишки и речевки, которые помогают задать определенный темп и динамику при выполнении шагов, построений, перестроений и различных двигательных комплексов. В этот период обучения важно закреплять умения детей выполнять движения под музыку, поэтому обязательно осуществляется повторение пройденного и проводятся игры под музыку.

Общеразвивающие упражнения расширяются по своему объему. Обучающиеся 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.

В третьей четверти продолжается изучение раздела «Музыка и движение», где основные упражнения осваиваются в парах. У обучающихся с ОВЗ формируются умения разбиться на пары и построиться назад в шеренги. Этому можно обучать и через игры под музыку. Далее учат выполнять ритмико-гимнастические движения под музыку или речевки. 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.

Конец третьей и вся четвертая четверть посвящены изучению раздела «Музыка и танец». Сформированные у обучающихся с ОВЗ базовые умения в области ритмики позволяют начать

овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы и пляски. К концу учебного года дети обычно выучивают комплекс общеразвивающих упражнений, могут выполнять его под контролем взрослого. Допускается, что в качестве ведущего могут выступать наиболее способные дети. Они показывают остальным, как нужно выполнять упражнение и задают общегрупповой темп.

Место курса в учебном плане

Приведенная рабочая программа рассчитана на 33 часа в год (1 раз в неделю) в 1 и 1 дополнительном классах, 34 часа – 2-4 классы.

Планируемые 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;
- умение 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,

Оценка 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, приобретении 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, умении определять части музыкального произведения и перестраивать свои движения при изменении темпа и ритма;

- умении осуществлять построения и перестроения в соответствии с задачами (в том числе и по диагонали), поставленными взрослым;

- умение планировать свои движения при выполнении имитационных и вольных упражнений, умении выступать индивидуально).

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении сложный 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, по памяти;
- 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:

- умении принимать правильное исходное положение и совершать движения в соответствии с содержанием и особенностями музыки;
- умении организованно строиться и перестраиваться (быстро, точно, в том числе по диагонали);
- умении сохранять правильную дистанцию в колонне, в парах и в танце;
- умении самостоятельно определять нужное направление движения не только по словесной инструкции педагога, но и по звуковым и музыкальным сигналам;
- умении 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:

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

Личностные универсальные учебные действия:

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

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

Критерии 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.

Выпускник начальной школы должен научиться:

- соблюдать требования к занятиям ритмикой, знать правила поведения на занятиях, а также в малых группах и в парах;
- определять характер, темп и плавность у изменяющейся музыки;
- прохлопать предложенный ритмический рисунок и использовать это умение в танцах, передавать ритм через похлопывания и притопывания;
- построениям (в колонну по диагонали, шеренгу, цепочку, круг, пары) и перестроениям (в шеренги, в круг из шеренги и обратно, из колонны в пары и обратно);
- ходьба, бег, маршировка, прыжки, поскоки под изменяющуюся музыку;
- отражать в ритмо-гимнастических и танцевальных движениях характер, темп и динамику изменяющейся музыки;
- ставить ноги в соответствующую позицию из пяти по словесной инструкции;
- ставить руки в соответствующую позицию (подготовительную, первую, вторую, третью) по словесной инструкции;
- держать "линию танца";
- выполнять синхронные ритмо-гимнастические и танцевальные движения в парах;
- выполнять ритмо-гимнастические упражнения и танцевальные движения не только по показу взрослого, по опорным сигналам, но и по простым словесным инструкциям;
- выполнять имитационные движения (отдельные и в миниатюрах);
- выполнять отдельные танцевальные шаги (приставной, галоп, полька, русский переменный с припаданием), в том числе хороводные;

- выполнять танцевальные движения с предметами;
- выполнять различные танцевальные движения индивидуально под музыку;
- выполнять танцевальные движения с использованием музыкальных инструментов (ложки, 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, улыбаются, быстро восстанавливать рисунок танца при ошибках, организованно выходить на поклон и т.д.).

Основное содержание курса 1 класс и 1 дополнительный класс

Раздел 1. Музыка и движения (основные упражнения)

Объяснение как готовиться к занятиям и выполнение упражнений: строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение, равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу и др. Общеразвивающие упражнения

Освоение упражнений, позволяющих соотносить темп движений с темпом музыкального произведения (медленно быстро). Прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков. Общеразвивающие упражнения.

Ориентировка в направлении движения вперед, назад. Ориентировка в направлении движения налево, направо. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба имитационная. Прыжки, поскоки под разную музыку. Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением.

Общеразвивающие упражнения.

Ритмичный, бодрый шаг. Приставные шаги. Ходьба имитационная. Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.

Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.

Выполнение ритмико-гимнастических упражнений в парах. Игры под музыку, которые позволяют разделиться на пары (например, встаньте в пары те, у кого одного цвета...). Разбивка в две шеренги, разбивка на пары из шеренги. Общеразвивающие упражнения.

Ходьба в парах. Выполнение ритмико-гимнастических упражнений напротив друг друга под музыку. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.

Обобщающее занятие, позволяющее закрепить умение слушать музыку и подстраивать движения под ее темп, построения и перестроения, шаги, прыжки и подскоки.

Раздел 2. Музыка и танец.

Разучивание танцевальных движений к танцу «Приглашение» (или другому очень простому танцу в парах). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.

Исполнение танца «Приглашение» (или другого очень простого танца в парах) несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.

Изучение прямого галопа, простого хороводного шага в русской пляске. Изучение шага на всей ступне на месте и с продвижением вперед. Изучение притопов одной ногой и поочередно. Утверждающие притопы. Выставление ноги на пятку; с полуприседанием и перескоком, выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку. Жесты с открытой ладонью: прошу-не надо. Разучивание танцевальных движений к простым танцам и пляскам («Всадники», «Танец лошадок», «Подзадоривание», «Ковырялочка», «Топотушки-рассыпушки» и др.). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.

Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. Исполнение танцев для гостей.

Раздел 3. Музыка, танец и музыкальные инструменты.

Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. Выступления на праздничных концертах.

Игра на простых музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, ложки) в такт основной музыки или при прекращении ее звучания. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.

Разучивание простых танцев с использованием элементарных музыкальных инструментов («Погремушки», «Пляска с ложками», «Танцующий ансамбль» и др.). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.

Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. Исполнение танцев для гостей.

Раздел 4. Движения и речь

Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. Ходьба в шеренге с речевками, которые читает учитель. Разучивание речевки с одновременным выполнением движений. Ходьба и перестроения под речевку. Ходьба и перестроения под речевку и под музыку (попеременно). Игры под музыку. Повторение изученных танцев. Общеразвивающие упражнения.

Обобщающее занятие, предполагающее повторение полученных умений выполнять построения и перестроения под речевку или музыку.

Раздел 5. Музыка, движение и речь.

Повторение изученных танцев, упражнений с речевками. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.

Разучивание танцев со стихами под музыку (танец «Зайчата», «Дождик» и др.). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.

Декламация песен под музыку с выполнением танцевальных движений. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.

Обобщающее занятие – отчетный концерт. Дети выполняют групповые ритмико-гимнастические упражнения, исполняют разные танцы, в том числе со стихами или с музыкальными инструментами.

2 класс

Программа состоит из пяти разделов. На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока отводится различное количество времени на каждый раздел, имея в виду, что в начале и конце урока включены упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Раздел 1 «Музыка и движения».

Ориентировка в направлении движения вперед, назад. Ориентировка в направлении движения налево, направо. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба имитационная. Прыжки, поскоки под разную музыку. Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением.

Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; игры под музыку; общеразвивающие движения

Раздел 2 «Музыка и танец».

Разучивание танца "Дождик", основанного на использовании предметов (танец с зонтиками). Разучивание танца "Снежинки", основанного на построениях и перестроениях, но включающего такие танцевальные движения как: покачивание, пружинные движения, кружение и т.д. Разучивание танца "Мелодия зимы", основанного на использовании притопываний и хлопков. Разучивание танца "Летка-Енка", основанного на использовании поскоков и махов ногами. Определяют темп и плавность музыки. Исполнение изученного танца несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма).

Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, Разучивание танца "Весна", основанного на использовании предметов (танец с цветами).

Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.

Раздел 3 «Музыка, танец и музыкальные инструменты».

Разучивание танца "Страна детства", основанного на использовании бубна в танце. Определяют темп и плавность музыки. Исполнение изученного танца несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма).

Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.

Раздел 4 «Движения и речь» . Игры, сюжетно-игровые занятия

Раздел 5 «Музыка, движение и речь.».

Разучиваются игры-миниатюры, которые позволяют осуществлять имитационные движения под чтение стихов с музыкальным сопровождением и без него (миниатюра "Ветер", "Шарик", "Кораблик", "Любопытная Варвара» и др.). Применяется ритмическое отхлопывание, когда одни дети читают стихотворение и показывают движения, а другие отхлопывают ритм, затем дети меняются друг с другом.

Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; имитационные движения; игры под музыку, ритмическое отхлопывание, общеразвивающие движения. Разучивается декламация таких песен как "Чунга-чанга", "Улыбка" и др. В хороводе дети воспроизводят песню под музыку, а также выполняют отдельные танцевальные движения. Обсуждается темп и плавность музыки, под которую осуществляется декламация песни.

Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.

Разучивание танца "Скоро лето" (танец с пятерками). Определяют темп и плавность музыки. Исполнение изученного танца несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма).

Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.

3 класс

Программа по ритмике состоит из пяти разделов. В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определён их объём, а также указаны знания и умения, которым должны овладеть учащиеся. Занимаясь конкретным видом

музыкально-ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел, различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Раздел 1 «Музыка и движения».

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Повторение изученных танцев, предполагающих притопывания и хлопки ("Мелодия зимы") или танцев с прыжками и поскоками ("Летка-Енка") или танцев с предметами "Танец с пятерками").

Повторяются основные позиции ног и рук при выполнении движений в паре. Синхронность движений в паре при выполнении композиции с изменяющимся темпом (быстрый - спокойный, спокойный - быстрый).

Раздел 2 «Музыка и танец.».

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков, выработку координации движений.

Раздел 3 «Музыка, танец и музыкальные инструменты».

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением, сопоставление пальцев. Задание на координацию рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Усложнение танца "Русские узоры" за счет добавления танцевальной композиции с использованием ложек. Определяют темп и плавность музыки.

Раздел 4 «Движения и речь». Игры, сюжетно-игровые занятия.

Повторение игр-миниатюр, которые были изучены во втором классе с под чтение стихов с музыкальным сопровождением и без него (миниатюра "Ветер", "Шарик", "Кораблик", "Любопытная Варвара» и др.). Применяется ритмическое отхлопывание.

Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; имитационные движения; игры под музыку, ритмическое отхлопывание, общеразвивающие движения.

Раздел 5 «Музыка, движение и речь».

Изучение танца "Буратино" с декламацией под музыку. В основе танца композиции в парах, построения и перестроения. Разучивание танца "Страна зверей" (танец с индивидуальными выступлениями).

4 класс

Программа по ритмике состоит из пяти разделов.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел 1 «Музыка и движения».

Музыкально-ритмическая деятельность включает слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 4 класса. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел 2 «Музыка и танец».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Раздел 3 «Музыка, танец и музыкальные инструменты».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий.

Раздел 4 «Движения и речь»

Повторение игр-миниатюр, которые были изучены во втором классе с под чтение стихов с музыкальным сопровождением и без нег. Применяется ритмическое отхлопывание.

Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; имитационные движения; игры под музыку, ритмическое отхлопывание, общеразвивающие движения.

Раздел 5 «Музыка, движение и речь».

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Разновидность упражнений, которые используются на занятиях ритмикой:

1. Общеразвивающие упражнения - это упражнения, которые могут выполняться без предметов, с предметами (палки разных размеров, набивные мячи, флажки, самодельные предметы и др.), на различных гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка), а также со взаимной помощью друг другу (в парах). Эти упражнения отличаются от ритмико-гимнастических только тем, что последние выполняются под музыку или под речевки и стихи (общеразвивающие упражнения выполняются под счет). Можно выделить группу общеразвивающих упражнений, с помощью которых оказывается избирательное воздействие на разные мышечные группы. С помощью таких

упражнений развивают у обучаемых подвижность в суставах, эластичность мышц и связок, способность владеть своим телом.

Для младших школьников с ЗПР предпочтительнее упражнения, которые обучающиеся осваивают на уроках физической культуры. Такой подход позволяет закреплять уже изученные комплексы и не тратить много времени на их разучивание. В тоже время, комплексы общеразвивающих упражнений могут расширяться за счет новых, необходимых для конкретного занятия движений.

Общеразвивающие упражнения проводятся в начале занятия в качестве разминки, эти упражнения постепенно ускоряются в темпе их проведения (начинают их выполнять медленно, так как необходимо «разогреть» мышцы. начинается с упражнений типа потягиваний. Упражнения в комплексе располагаются в порядке нарастающей интенсивности нагрузки и чередуются по своему назначению (для мышц-сгибателей и разгибателей рук, ног, туловища и др.). Принята следующая последовательность вовлечения в работу мышц: шеи, рук, туловища, ног, всего тела. В конце комплекса делаются наиболее интенсивные упражнения. Заканчивается он спокойной ходьбой, упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление. Также общеразвивающие упражнения могут использоваться для завершения занятия, но для этого используют комплексы с медленным темпом выполнения движений и глубоким дыханием для того, чтобы успокоить детей и настроить их спокойно работать на других занятиях.

Для детей младшего школьного возраста с ЗПР подбираются простые, образные упражнения. Используются основные движения руками, ногами, головой и туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в исходном положении - на пояс, к плечам, за голову, что дает возможность зрительно контролировать основные движения. Силовые упражнения выполняются при фиксированном положении рук и ног, например: прогибание назад, лежа на животе, руки к плечам, ладонями вперед. Детям младшего школьного возраста с ЗПР нравятся упражнения - бег с различным движением рук, доступные прыжки.

При составлении комплекса общеразвивающих упражнений для обучающихся с ЗПР прежде всего определяют его направленность, например, на развитие двигательных способностей: мышечной силы, гибкости, быстроты двигательных действий, координации движений.

Комплексы общеразвивающих упражнений могут быть на основе положений стоя, сидя, лежа, а также могут быть и беговые. Разнообразие упражнений будет от той материально-технической базы, которой обладает конкретная образовательная организация.

При проведении общеразвивающих упражнений необходимо добиваться: постепенной подготовки органов и систем организма к более значительным (интенсивным) мышечным усилиям в основной части занятия; восстановления и дальнейшего улучшения гибкости (подвижности в суставах); формирования правильной, красивой осанки; постепенной подготовки органов и систем организма к снижению мышечной нагрузки.

2. Ритмико-гимнастические упражнения - включают в себя ходьбу, бег, прыжки, многообразные по форме, величине мышечных усилий и продолжительности выполнения, то есть общеразвивающие упражнения, но они выполняются в гимнастическом стиле, большинство из них носит стилизованный или танцевальный характер. Это придает им особый колорит, делает их привлекательными, а при исполнении под музыку более эмоциональными. Ритмико-гимнастические упражнения согласуются с музыкой или ритмическими словами. Применяются плавные, волнообразные и пружинные движения, взмахи, «волны», упражнения без предметов и с предметом.

Плавные, волнообразные движения тела применяются в процессе ходьбы, бега, в упорах. Пружинные движения выполняются руками, ногами и туловищем как на месте, так и в движении. Наиболее простые взмахи и «волны» используются как отдельно, так и в сочетании с другими упражнениями с целью развития у обучающихся способности соразмерять движения по мышечному усилию, сочетать напряжение и расслабление отдельных групп мышц. Упражнения с предметами, помимо общего воздействия на занимающихся, могут быть использованы для развития тонкой координации движений, ловкости пальцев рук и повышения проприоцептивной чувствительности, которые необходимы младшим школьникам с ЗПР для овладения навыками письма и несложными бытовыми и трудовыми двигательными действиями.

Обучающимся нравятся упражнения танцевального характера, бег с различным движением рук, доступные прыжки. Здесь используются ритмические и народные танцы, пляски, имитирующие движения из различных видов спорта и трудовой деятельности («рубка дров», «стирка» и др.).

При подборе музыки более подходящим является песенный материал, мелодии и ритмы, четко воспринимаемые на слух, танцевальная музыка. Помимо песенного материала используются современные ритмы, мелодии народных и национальных танцев, музыка героического характера. Музыкальное сопровождение применяется с четким ритмическим рисунком. При подборе музыкального сопровождения педагог может ориентироваться на современные ритмы, популярные песни, танцевальные мелодии как отечественных, так и зарубежных композиторов.

При составлении *комплекса ритмико-гимнастических упражнений* для младших школьников с ЗПР специальное внимание уделяется танцевальному характеру движений, красоте, грациозности и элегантности их исполнения, воспитанию эстетического чувства и нравственных качеств у занимающихся.

К ритмико-гимнастическим упражнениям относят *упражнения с предметами*, которые выполняются под музыку или ритмические слова. В процессе овладения движениями с предметами, обучающиеся с ЗПР приобретают разнообразный двигательный опыт, совершенствуют умение управлять движениями рук и особенно кистей. Кроме того, при выполнении упражнений с предметами создаются благоприятные условия для совершенствования функций зрительного, кожного и двигательного анализаторов.

Упражнения со скакалкой являются эффективным средством развития прыгучести, выносливости, быстроты и ловкости. Прыжки со скакалкой способствуют развитию и укреплению сердечно-сосудистой системы. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений со скакалкой благоприятно сказывается на развитии выносливости, так как создаваемый эмоциональный фон заметно снижает ощущение усталости и помогает занимающимся выполнять интенсивные и продолжительные упражнения. Для упражнений со скакалкой подбирается музыка жизнерадостного, веселого характера. Наиболее удобными являются музыкальные произведения размером галопа, польки и народные плясовые мелодии.

Скакалка выбирается в соответствии с ростом занимающихся. Для этого нужно встать на середину скакалки (ноги вместе) и натянуть ее. Она будет соответствовать росту, если ее концы доходят до подмышечных впадин. Упражнения со скакалкой выбираются простые и для небольшой группы детей с ЗПР, чтобы всем детям было достаточно места для выполнения упражнений, для соблюдения безопасного использования скакалки.

Формы прыжков могут быть самыми разнообразными: на двух, на одной, другая вперед, назад, с ноги на ногу и др. Прыжки через скакалку выполняются на носках с мягким приземлением, носки и колени в полете вытянуты. Высота прыжка должна быть такой, какая необходима для того, чтобы можно было перепрыгнуть через нее.

Упражнения с мячом являются средством для развития ловкости, быстроты и точности двигательных реакций. Они требуют от занимающихся внимания и точного соразмерения движений в пространстве и во времени. Упражнения с мячом - броски и ловля.

Упражнения с обручем - это вращения обруча туловищем, прыжки в обруч и через него характеризуются сложной координацией движений.

Упражнения с лентой способствуют развитию подвижности в суставах и силы мышц плечевого пояса и рук, тонкой и сложной мышечной координации, связанной с умением выполнять сильные, широкие движения туловищем и рукой, а также мелкие, быстрые движения только рукой. Упражнения с лентой характеризуются слитностью, динамичностью и пластичностью движений. Движения с лентой выполняются в сочетании с разнообразными движениями тела (прыжками, бегом и т.д.).

Строевые упражнения также являются разновидностью ритмико-гимнастических упражнений. Они служат средством организации обучающихся с ЗПР и их удачного размещения в зале, на площадке. Строевые упражнения выполняются в строгом соответствии с требованиями гимнастического стиля и могут сочетаться с движениями рук, головы, ног и другими несложными движениями, а также выполняться под музыку. Например: перестроение можно выполнить переменными шагами или подскоками. Строевые упражнения и различные способы передвижения имеют ряд специфических особенностей, которые позволяют педагогу: быстро и удобно размещать занимающихся в спортивном зале; формировать у них правильную, красивую осанку, обучать гимнастической манере выполнения движений, развивать глазомер, чувство ритма, темпа движений; поддерживать дисциплину, порядок и организованность; устанавливать официальные, субординационные отношения между педагогом и обучающимися. Однако это всего лишь

возможности этих упражнений, их эффективность зависит от методического мастерства педагога. К числу строевых упражнений относятся: строевые приемы (повороты на месте и в движении); построения и перестроения; передвижения (шагом, бегом); размыкания и смыкания. Обычно они выполняются в самом начале занятия. Заведомо простые упражнения выполняются только по словесной инструкции педагога. Для начала упражнения дается команда: «Группа, упражнение начи-най!». Для окончания упражнения подается команда: «Закончить упражнение!».

3. Танцевальные упражнения на занятиях ритмикой очень многообразны. К ним относятся: элементы танцев народов мира, современных танцев, бального, бытового и пантомимного характера, ритмические танцы, музыкальные игры, хореографические упражнения. Танцевальные упражнения разучивают предварительно по отдельным движениям, элементам и только после этого применяют в комбинациях, танцах и плясках.

Ритмические танцы в основе своей просты и могут применяться при решении задач подготовительной и основной частей занятия. Их используют на занятиях, праздниках, показательных выступлениях.

Основу танцевальных движений составляют различные танцевальные шаги. К элементам бальных танцев относятся галоп, полька, вальс и др.

Шаг галопа. Выполняется вперед, в сторону, в быстром темпе, легко и изящно. Начинается отведением ноги вперед или в сторону, шагом на всю стопу, прыжок вверх, соединяя ноги в полете. В момент приземления на одну ногу, другая скользит по полу, повторяя шаг галопа в том же направлении. Подводящим упражнением к шагу галопа является приставной шаг.

Шаг польки. Выполняется вперед, назад, в сторону с поворотом. Полька вперед начинается с небольшого подскока на левой, правую вперед-книзу («и»), шаг правой вперед, приставить левую к правой небольшим прыжком («и»), шаг правой. Повторить движение с другой ноги, легко и изящно. Подводящим упражнением к шагу польки является переменный шаг.

Шаг вальса является достаточно сложным для детей с ЗПР, поэтому его разучивают только в четвертом классе. Если детям сложно выучить классический шаг вальса, то допустимо применять облегченные варианты этого шага.

К *элементам народных танцев* относятся русский попеременный, припадание, веревочка, паде-баск, ковырялочка, шаг с притопом и т.д.

4. Игры под музыку. На занятиях ритмикой для обучающихся с ЗПР обязательно применяются игры под музыку. Это могут быть специальные музыкальные игры («Музыкальные змейки», «Запев-припев», «Попрыгунчики-воробушки» и др.) либо подвижные игры, выполненные под музыку (например, игра «День и ночь»). Возможны такие игры: «Дети и медведь», в которой выполняются определенные танцевальные движения; «Пустое место», в которой младшие школьники выполняют хлопки или танцевальные движения, пока водящий идет снаружи круга и выбирает себе партнера для состязания в беге. На занятии можно использовать любые подвижные игры, переделанные педагогом под музыку. Разнообразием игр под музыку являются имитационные упражнения - импровизация движений на музыкальные темы, разнообразные движения подражательного характера, свободные формы движения, передающие эмоциональное восприятие музыки. В этих упражнениях преодолевается скованность в движениях у детей с ЗПР, повышается возможность приспособлять свои действия к данным условиям и ситуациям. Используют упражнения: «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц», «зайчики», «кошечки», «медвежата» и многие другие.

5. Упражнения для согласования движений с музыкой являются специальным разделом ритмики и подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др.). Они помогают занимающимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения.

В связи с этим на каждом занятии у младших школьников с ЗПР необходимо работать над согласованием движений со средствами музыкальной выразительности, систематически развивать у детей музыкальный слух. Музыкальное сопровождение на занятиях ритмикой служит одним из основных вспомогательных моментов, с помощью которых значительно упрощается организационный процесс, повышается эмоциональное состояние обучающихся, проявляется больший интерес к занятиям, сохраняется высокая работоспособность.

Музыкальное сопровождение является своеобразным средством и методическим приемом, способствующим более быстрому и точному формированию двигательных умений и навыков. Его умелое использование требует знания основ музыкальной грамоты.

Содержание музыки передается совокупностью средств музыкальной выразительности. К ним относятся: мелодия, темп, динамические оттенки, ритм, структура музыкального произведения.

Мелодия является важнейшей основой музыкального сопровождения. В ней воплощаются различные образы и состояния. Разнообразие мелодии передается направлением мелодических рисунков, которые условно делятся на восходящий, нисходящий, волнообразный и ровный. При выполнении упражнений непременно учитывается направление мелодии.

Различные виды мелодического рисунка воспроизводятся: движением рук - поднимая их на восходящую мелодию и опуская на нисходящую; движением всего тела, например, на восходящую мелодию из упора присев встать на носки, руки вверх, на нисходящую мелодию - принять упор присев. На волнообразный мелодический рисунок следует переходить из высокого положения в низкое и обратно: поднимая и опуская руки, голову, туловище или все тело.

Кроме того, особого внимания требует характер исполнения музыкального произведения: слитно или отрывисто.

Слитное исполнение используется при выполнении плавных, широких, волнообразных движений; отрывистое - при выполнении резких, коротких движений. Правильно подобранная мелодия, ее грамотное слияние с выполняемыми упражнениями способствует гармонизации, эстетичности выполняемых упражнений.

Темп - это скорость исполнения музыкального произведения. Он может быть медленным, умеренным и быстрым. *Медленный* темп применяется для сопровождения движений, выполняемых с большой амплитудой, для статических (силовых) упражнений и при обучении новым упражнениям. *Быстрый* темп нужен для движений, выполняемых с небольшой амплитудой: бег, подскоки и др. *Умеренный* темп используется для сопровождения большинства общеразвивающих, ритмико-гимнастических, вольных, упражнений.

Все, что касается силы, громкости звучания, относится к *динамическим оттенкам музыки*. Динамические оттенки музыкального сопровождения занятий включают в себя громкое и тихое звучание, постепенное усиление или ослабление силы звука, динамические акценты. Громкого звучания требуют все движения, выполняемые с большим мышечным напряжением. Под тихое звучание выполняются плавные, волнообразные движения, ходьба на носках и др. Постепенное усиление или уменьшение громкости звучания соответствует движениям, выполняемым с постепенным изменением мышечных напряжений.

Ритм - это организованная последовательность длительностей звуков. Для обучающихся с ЗПР не предлагается обозначать длительность нотными знаками. Для них правильнее предлагать на слух *ритмический рисунок* - организованное сочетание длительностей звуков. Его можно воспроизвести движениями (хлопками, притопами, шагами и др.). Понятие музыкальный размер также для обучающихся с ЗПР не вводится. Предлагается только делить музыкальное произведение на части.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

В общей системе коррекционно-развивающей работы курс «Ритмика» в 1 классе 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;
- владеть техникой элементарной мышечной релаксации.

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

- проявление волевых и нравственных качеств при подготовке и во время участия 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, умении регулировать свое 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.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Ритмика». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Раздел 1 «Музыка и движения».	7	Занимает правильное исходное положение по словесной инструкции и по показу учителя. Выполняет ходьбу и бег по заданным ориентирам. Выстраивается в круг взявшись за руки. Выполняет движения вперед (в круг), назад (из круга).
2	Раздел 2 «Музыка и танец».	6	Выполняет несложные движения руками и ногами. Выполняет наклоны туловища (вперед-назад), и повороты головы (влево - вправо) по показу учителя. Выполняет упражнения с предметами (мяч среднего диаметра, платочки).
3	Раздел 3 «Музыка, танец и музыкальные инструменты».	7	Различает и называет детские музыкальные инструменты (ложки, барабан); Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках. Подыгрывает на детских музыкальных инструментах.

4	Раздел 4 «Движения и речь» .	7	Выполняет движения в соответствии с различным характером музыки (весело – грустно), динамикой (тихо – громко), регистром (высоко – низко). Выполняет имитационные упражнения и игры, игры на подражание конкретным образам (заяц прыгает, птица летит, лиса крадется...).
5	Раздел 5 «Музыка, движение и речь».	6	Начинает и заканчивает движения в соответствии со звучанием музыки. Выполняет простые танцевальные движения по показу и по словесной инструкции учителя (бодрый, спокойный, топающий шаг; бег легкий, на полупальцах; подпрыгивание на двух ногах).

1 дополнительный класс

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Раздел 1 «Музыка и движения».	7	Занимает правильное исходное положение по словесной инструкции. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.

	Раздел 2 «Музыка и танец.»	6	Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.
3	Раздел 3 «Музыка, танец и музыкальные инструменты».	7	Выполняет поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах.
4	Раздел 4 «Движения и речь»	7	Различает характер музыки. Передаёт притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передаёт в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
5	Раздел 5 «Музыка, движение и речь.»	6	Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ноги с носка на пятку.

2 класс

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Вводное занятие	1	Знает правила безопасности на уроках. Выполняет упражнения по заданию учителя.
2	Раздел 1 «Музыка и движения».	4	Занимает правильное исходное положение по словесной инструкции. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
3	Раздел 2 «Музыка и танец».	6	Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.
4	Раздел 3 «Музыка, танец и музыкальные инструменты».	6	Выполняет поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах.

5	Раздел 4 «Движения и речь» .	6	Различает характер музыки. Передаёт притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передаёт в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
6	Раздел 5 «Музыка, движение и речь.»	10	Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ноги с носка на пятку.
7	Обобщающее занятие	1	Выполняет задания учителя. Исполняет простые танцевальные движения.

3 класс

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Раздел 1 «Музыка и движения».	7	Занимает правильное исходное положение по словесной инструкции и по показу учителя. Выполняет ходьбу и бег по заданным ориентирам. Выстраивается в круг взявшись за руки. Выполняет движения вперед (в круг), назад (из круга).
2	Раздел 2 «Музыка и танец.»	6	Выполняет несложные движения руками и ногами. Выполняет наклоны туловища (вперед-назад), и повороты головы (влево - вправо) по показу учителя. Выполняет упражнения с предметами (мяч среднего диаметра, платочки).

3	Раздел 3 «Музыка, танец и музыкальные инструменты».	7	Различает и называет детские музыкальные инструменты (ложки, барабан); Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках. Подыгрывает на детских музыкальных инструментах.
4	Раздел 4 «Движения и речь» .	7	Выполняет движения в соответствии с различным характером музыки (весело – грустно), динамикой (тихо – громко), регистром (высоко – низко). Выполняет имитационные упражнения и игры, игры на подражание конкретным образам (заяц прыгает, птица летит, лиса крадется...).
5	Раздел 5 «Музыка, движение и речь.»	6	Начинает и заканчивает движения в соответствии со звучанием музыки. Выполняет простые танцевальные движения по показу и по словесной инструкции учителя (бодрый, спокойный, топающий шаг; бег легкий, на полупальцах; подпрыгивание на двух ногах).

4 класс

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Раздел 1 «Музыка и движения».	7	Слушает и разбирает танцевальную музыку. Умеет координировать движения с музыкой. Знает элементарные азы музыкальной грамоты.
2	Раздел 2 «Музыка и танец.»	6	Знает основные позиции и движения классического, народно — характерного и бального танцев. Знает танцевальные движения и фигуры.
3	Раздел 3 «Музыка, танец и музыкальные инструменты».	7	Знает народные пляски, исторические и современные бальные танцы. Знает танцевальные движения и фигуры. Выполняет танцевально-ритмические движения. Знает основные танцевальные правила и позиции.
4	Раздел 4 «Движения и речь» .	7	Знает основные понятия по хореографическому искусству. Знает виды танцев. Выполняет танцевально-ритмические движения. Знает основные танцевальные правила и позиции.

5	Раздел 5 «Музыка, движение и речь.».	6	Показывает свои творческие дела. Выполняет задания инструкции педагога.
---	--------------------------------------	---	--

Учебно-методическая и справочная литература:

- И.Г. Лопухина. Речь, Ритм, Движение, С-П изд-во «Дельта»
 - М.А Косицина, И.Г. Бородин Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми с нарушением интеллекта. – М.; Изд-во «Гном» и Д.
 - Научно-методический журнал «Коррекционная педагогика: теория и практика» № 2(32), Евтушенко Е.В. «Системный подход к организации работы по музыкальному воспитанию умственно отсталых учащихся».
 - Элементарное музыкальное воспитание по системе Карла Орфа /Под ред. Л.А.Барейбойма. - М.
 - Бгажнокова И.М. Психология умственно отсталого школьника. М.
 - Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе /Под ред. В.В. Воронковой. М.
 - Гаврилушкина О.М. Об организации воспитания детей с недостатками умственного развития / Дошкольное воспитание.
 - Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение
 - Медведева Е.А. и др. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика. / Под ред. Е.А.Медведевой. - М. Издательский центр «Академия»
 - учебно-методический комплект (учебное пособие, методическое пособие для учителя, нотные хрестоматии для слушания музыки, хорового исполнительства, коллективного инструментального исполнительства);
 - демонстрационный комплект: музыкальные инструменты;
 - дидактический раздаточный материал;
 - наглядные пособия и наглядно-карточки с изображением нот,
- дидактические материалы:
ритмическое лото, музыкальные ребусы.

Аудио и видео материалы

- информационные сайты, интернет-ресурсы, энциклопедии и др.;
- мультимедийные энциклопедии;
- аудиозаписи и фонохрестоматии по музыке (CD);
- видеофильмы, посвященные творчеству выдающихся отечественных и зарубежных композиторов;
- видеофильмы с записью фрагментов из балетных спектаклей;
- видеофильмы с записью известных оркестровых коллективов;
- видеофильмы с записью известных хоровых коллективов и т.д.

Технические средства обучения

- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- экран;
- принтер;
- музыкальный центр;

Учебно-практическое оборудование:

- аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационного материала;
- музыкальный инструмент: цифровое пианино.
- комплект элементарных музыкальных инструментов: бубен;
бубенцы;
колокольчики;
кастаньеты;
ритмические палочки;
ручной барабан;
ксилофон;
ложки (музыкальные ложки);
маракас;
металлофон;
погремушки;
треугольник;
- театральный реквизит (костюмы, декорации, обручи, гимнастические палки, коврики, платочки, флажки и пр.).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021979

Владелец Герасимчук Надежда Николаевна

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024