

Пояснительная записка,

в которой конкретизируются основные цели начального общего образования с учетом специфики коррекционного курса «Ритмика»

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» разработана для обучающихся 1 к класса на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2).

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.

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 включает базовые упражнения, предполагающие скоординированные движения в соответствии с темпом и ритмом музыки. Это позволит в дальнейшем обеспечивать речевое сопровождение движений, согласующихся с музыкой.

Общая характеристика коррекционно-развивающего 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 (игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);
- 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).

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.

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.

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.

Описание места коррекционного курса в учебном плане

Коррекционный курс является частью коррекционно-развивающей области внеурочной деятельности. Рабочая программа рассчитана на 33 часа в год (1 раз в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса

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, понимать музыку.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика»

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- это личностные, метапредметные и предметные результаты.

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.

Содержание коррекционного курса «Ритмика»

Разделы: «Музыка и движение» (основные упражнения и основные упражнения в парах), «Движения и речь», «Музыка и танец».

«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 первые месяцы 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 в первой четверти 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 середине второго триместра изучается раздел «Музыка и движение», где основные упражнения осваиваются в парах. У обучающихся с ЗПР 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.

Третий триместр посвящен изучению раздела «Музыка и танец». Сформированные у обучающихся с ЗПР 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.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Количество часов, отводимых на изучение каждой темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Музыка и движения (основные упражнения) (8 ч).	Вводное занятие.	1	Выполняют упражнения: 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.
		«Слушаем и двигаемся»	1	Осваивают упражнения, позволяющие соотносить темп

		«Построения и перестроения»	1	<p>движений с темпом музыкального произведения (медленно быстро). Общеразвивающие упражнения. Ориентируются в направлении движения вперед, назад. Ориентировка в направлении движения налево, направо. Перестраиваются в круг из шеренги. Ходьба имитационная выполняют общеразвивающие упражнения.</p>
		«Шаги»	1	<p>Учатся выполнять различные шаги. Ритмичный, бодрый шаг. Приставные шаги. Ходьба имитационная. Прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков. Общеразвивающие упражнения.</p>
		«Попрыгаем»	1	<p>Выполняют прыжки, поскоки под разную музыку. Играют под музыку (подпрыгнуть, когда услышишь...).</p>
		«Повторим» (обобщение).	3	<p>Прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков. Общеразвивающие упражнения. Слушают музыку и подстраивают движения под ее темп, построения и перестроения, шаги, прыжки и подскоки.</p>
2	Движения и речь (7 ч).	«Повторим» (повторение).	1	<p>Воспроизводят ритмико-гимнастические упражнения. Играют под музыку. Выполняют общеразвивающие упражнения.</p>
		«Построения и	1	<p>Ходят в шеренге с речевками,</p>

		<p>перестроения с речевками».</p> <p>«Скажу и сделаю сам».</p> <p>«Скажу и сделаю, послушаю и сделаю».</p> <p>«Скажем и сделаем» (обобщение).</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>которые читает учитель. Перестраиваются в круг, из круга, сужение и расширение круга. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Разучивают речевки с одновременным выполнением движений. Ходьба и перестроения под речевки.</p> <p>Играют под музыку. Общеразвивающие упражнения. Ходьба и перестроения под речевки и под музыку (попеременно).</p>
3	Музыка и движения (основные упражнения в парах) (4 ч).	<p>«Скажем и сделаем» (повторение).</p> <p>«Найди пару».</p> <p>«Делаем вместе».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Воспроизводят ритмико-гимнастические упражнения под речевки или музыку. Играют под музыку. выполняют общеразвивающие упражнения.</p> <p>Выполняют ритмико-гимнастические упражнения напротив друг друга под музыку.</p> <p>.</p>

		«Делаем вместе с речевками».	1	
	«Музыка и танец» (6 ч).	«Танцевальные движения».	1	Разучивают танцевальные движения к танцу «Приглашение». Играют под музыку.
		«Танец «Приглашение».	1	Исполняют танец «Приглашение» несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма).
		«Танец «Всадники» (изучение прямого галопа).	1	Разучивают танцевальные движения к танцу «Всадники». Играют под музыку.
		«Танец «Всадники» (исполнение).	1	Исполняют танец «Всадники» несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма).
		«Потанцуем».	2	
4	«Музыка и танец» (8 ч).	«Вспомним танцы».	1	Повторяют изученные танцы и упражнения. Играют под музыку. Изучают хороводный шаг в русской пляске.

		«Русская пляска» (шаги).	1	
		«Русская пляска» (притопы).	1	Изучают притопы одной ногой и поочередно. Утверждающие притопы. «Подзадоривание».
		«Русская пляска» (элементы танца).	1	Исполняют танец «Ковырялочка» несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Играют под музыку. Выполняют движения парами: бег, ходьба. Боковой галоп-движение парами. Боковой галоп в сочетании с притопом движения парами.
		Танец «Ковырялочка».	1	Играют под музыку. Общеразвивающие упражнения.
		«Галоп в парах» (элементы танца).	1	Исполняют танец «Галоп в парах» несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Играют под музыку.
		«Галоп в парах» (танец).	1	Исполняют танцы «Русская пляска» и «Галоп в парах» для гостей.

		«Потанцуем».	1	
--	--	--------------	---	--

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Занятия проводятся в спортивном зале. Обеспечено музыкальное сопровождение. Для проведения общеразвивающих упражнений используются гимнастические палки, ленты, обручи и др.