

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Щигры Курской области»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
учителей географии,
биологии, химии
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Согласовано
с заместителем директора
по УВР
 Е.С. Сорочева
«30» августа 2024 г.

Принято
на заседании педагогического совета
МБОУ «СОШ №4 г. Щигры Курской
области»
Протокол №14
от «29» августа 2024 г.



Адаптированная рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика»

Уровень обучения: *начальное общее образование*

Разработала:
Атреева В.Н.

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Коррекционный курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения. В рамках данного курса осуществляется коррекция моторной сферы младших школьников с ЗПР, что может способствовать как их познавательному развитию (в первую очередь совершенствованию регуляции деятельности), так и эстетическому развитию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца.

Примерная рабочая программа по ритмике составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития. Сущность специфических 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.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в коррекционно-развивающей области.

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

Общей целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

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

- формировать необходимые двигательные навыки;
- развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- воспринимать музыку, выражать свое отношение к музыкальным произведениям;
- расширить свои представления о жанре и характере музыки;
- выявлять настроения и чувства, выражаемые в музыке;
- эмоциональное сопереживание музыке.

Регулятивные:

- выполнять задания, оценивать результаты своей деятельности;
- корректировать собственное исполнение;
- формирование волевых усилий;
- воспринимать мнение сверстников и взрослых;
- принимать участие в музыкальных инсценировках.

Коммуникативные:

- высказывать свое мнение о музыке;
- задавать вопросы;
- проявлять творческую активность в процессе хорового коллективной творческой деятельности;
- эмоционально выражать свое отношение к музыкальным произведениям.

Предметные результаты:

- правильно сидеть или стоять во время урока;
- с помощью учителя, товарища включаться в учебную деятельность;
- понимать причины собственного успеха в учебной деятельности;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

Общая характеристика учебного предмета.

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической

деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья обучающихся, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс. Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохраненных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, танцевать.

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 необходимых музыкально-двигательных навыков у обучающихся с ЗПР. Необходимы задания на выработку координированных движений, основная цель которых – научить детей с ЗПР согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

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.

У обучающихся с ЗПР необходимо формировать связь между музыкой и движениями (ритмико-гимнастические упражнения, танец), движениями и речью (упражнения под проговаривание стихов). После того как сформированы базовые умения, коррекционное содержание ритмики усложняется. Основная работа направлена на развитие «тройных» связей: музыки, танца и игры на музыкальных инструментах или декламации песен с комплексом танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение.

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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем 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.

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

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

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Обучению младших школьников 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.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить

напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	21.09.
2	Упражнения на развитие координации движений.	1	05.10
3	Упражнения на координацию движений.	1	12.10
4	Общеразвивающие упражнения.	1	19.10
5	Основные позиции рук, ног. Общеразвивающие упражнения.	1	26.10
6	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	09.11.
7	Основные движения, переходы в позиции рук.	1	16.11

8	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.	1	23.11
9	Чередование видов ходьбы.	1	30.11
10	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга.		07.12
11	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча.	1	14.12
12	Ритмико-гимнастические упражнения	1	21.12
13	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.	1	28.12
14	Движения рук в разных направлениях.	1	27.11
15	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1	11.01
16	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	1	18.01
17	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1	25.01
18	Музыкальная игра: «Зайцы и охотники	1	01.02
19	Музыкальная игра «Будь ловким»	1	08.02
20	Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца	1	15.02
21	Музыкальная игра «Совушка».	1	22.02
22	Музыкально-игровая композиция «На лесной полянке»	1	29.02
23	Музыкально-ритмическая игра «Попрыгунчики-воробышки».	1	07.03
24	Музыкальная игра «Будь ловким»	1	14.03
25	Разучивание танца хоровода «Русская пляска».	1	21.03
26	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1	04.04
27	Основные движения танца «Полька»	1	11.04
28	Музыкальный этюд «Цыплята»	1	18.04
29	Разучивание элементов танца «Весёлые лягушата»	1	25.04
30	Общеразвивающие упражнения. Музыкальный этюд «Бабочки».	1	02.05
31	Танец «Диско». Элементы танца.	1	16.05
32	Музыкальный этюд «Пружинка».	1	23.05

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по ритмике нужен достаточно большой, просторный зал с хорошим освещением. Кроме того, необходим магнитофон для

воспроизведения музыкальных произведений или музыкальные инструменты (фортепиано, баян), под аккомпанемент которых будут выполняться ритмические упражнения. Необходимы для занятий элементарные музыкальные инструменты: погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, ложки и др.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

В общей системе коррекционно-развивающей работы курс «Ритмика» 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;
- появление возможности выполнять танцевальные движения под музыку с одновременным использованием музыкальных инструментов или декламацией стихов и песен (появление «тройных» связей);
- владение техникой элементарной мышечной релаксации.

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

- проявление волевых и нравственных качеств при подготовке и участии 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.