

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей начальных классов Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>20</u> г.</p>	<p>„<u>Согласовано</u>“ <u>методист</u> <u>Семеш</u> <u>С.В. Смирнова</u></p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Ольховская прогимназия» <u>В. Сухолозова</u> от <u>01.09.2020</u></p>
---	---	---



ПРОГРАММА

по индивидуальной коррекционно-развивающей работе
(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

„Ритмика“

(наименование)

1 год
(срок реализации программы)

Алиева М.А.
(разработчик)

2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка

Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

Специфические средства воздействия и т.д. эстетическому воспитанию. За основу содержания уроков ритмики взята программа под редакцией В.В. Воронковой 1-4 классы – издательство «Просвещение» 2004г.

Цель: Формирование музыкально - двигательных навыков. Подготовка учащихся к самостоятельному творчеству.

Задачи:

- повышение уровня познавательной активности учащихся;
- формирование у учащихся ритмических движений;
- формирование музыкальности, пластичности;
- исправление недостатков в двигательной деятельности детей;
- корригировать отклонения в интеллектуальном развитии;
- корригировать нарушения двигательной системы;
- помочь самовыражению через занятия музыкально-ритмической деятельностью;
- способствовать преодолению неадекватных форм поведения, снятию эмоционального напряжения;
- содействовать приобретению навыков свободного общения с окружающими.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. Упражнения с детскими муз. инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдая ритмичность и координацию движения рук.

Программа состоит из пяти **разделов:** «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

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.

Основная цель данных упражнений – научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков чёткого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения.

Содержание учебного курса:

1 класс (0,25 ч в неделю)

Упражнения на ориентировку в пространстве

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

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и

разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

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

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

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

Упражнения с музыкальными инструментами

Движения кистей рук в разных направлениях поочерёдное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счёт учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Пальчиковые игры.

Игры под музыку

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

Танцевальные упражнения

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

4 класс (0,25 ч в неделю)

Упражнения на ориентировку в пространстве

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

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой

темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

«Если нравится тебе, делай так!»

«Птица без гнезда».

«Попрыгунчики-воробушки».

«Да? – Нет?»

«Горка - яма».

«Тревога», «Круг и кружочки».

«Быстро построиться».

«Вправо – влево, бросай!»

«Пустое место».

«Тихо – громко».

Игра в «домики», «Без пары».

Танцевальные упражнения

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся:

К концу 1-го класса учащиеся должны уметь:

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круги и не сходя с его линии;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

- выполнять игровые и плясовые движения;

- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

К концу 4-го класса учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трёхчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже вовремя весёлой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Формы контроля

Курс ритмики имеет безоценочную систему прохождения материала.

Для определения динамики эффективности ритмики и уровня физического развития учащихся необходимо использовать методы педагогического наблюдения.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: показ упражнений, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Оценивание знания, умения, навыки по ритмики происходит по следующим критериям: исполнение несложного ритмического рисунка, танцевальные элементы, игры с пением и речевым сопровождением, координация движений и пространственная ориентировка. За основу берутся данные: навык сформирован (+), частично сформирован (+/-) и не сформирован (-).

Оценка диагностических заданий проводится на начало, середину и конец учебного года, по результатам которой осуществляется отслеживание характера динамики:

- выраженная положительная динамика;
- незначительная положительная динамика;
- отсутствие динамики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
2. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
4. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
5. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
- 6.Коррекционная ритмика –под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина –Москва, 2007г.
7. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного
8. Музыкальная ритмика –под ред. Т. А. Затымина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009 возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
9. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 1 –4 классы/ под ред. В.В. Воронковой –4-е издание –М.: Просвещение 2012г.

Календарно-тематическое планирование уроков ритмики в 1 классе.

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
1.	Ходьба и бег с высоким подниманием колен, отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка.		
2.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.		
3.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга.		
4.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.		
5.	Упражнения на ориентировку в пространстве.		
6.	Общеразвивающие упражнения, физминутка.		
7.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.		
8.	Движения рук в разные направления без предметов и с предметами.		
9.	Упражнения на расслабления мышц. Игры.		
10.	Ходьба под музыку. Прыжки под музыку.		
11.	Бег на носках. Свободный бег под музыку.		
12.	Упражнения с мячами.		
13.	Упражнения с обручем под музыкальное сопровождение.		
14.	Прыжки со скакалкой под музыку.		
15.	Выполнение упражнений для правильной осанки.		
16.	Прыжки приставными шагами под музыку.		
17.	Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы.		
18.	Движение рук в различных направлениях без предметов.		
19.	Движение рук в различных направлениях с предметами.		
20.	Приседания и полуприседания с опорой на руки. Движение рук в различных направлениях.		
21.	Наклоны и повороты туловища влево, вправо.		
22.	Приседания с опорой и без опоры с предметами.		
23.	Приседания с опорой и без опоры с предметами.		
24.	Сгибание и разгибание в подъёме отведения стопы наружу и проведение её внутрь. Круговое движение стопой.		
25.	Позиции рук. Смена положения рук.		
26.	Элементы русской пляски. Простой хороводный шаг.		
27.	Танец «Стукалки». Смена положения рук.		
28.	Протопывание и прохлопывание ритмического рисунка. Выставление ноги на носок, на пятку.		
29.	Элементы русской пляски: шаг с притопом. Упражнения с обручами.		
30.	Пляски с притопом. Игры на ориентировку в пространстве.		
31.	Упражнения на координацию движений с ленточками.		
32-33	Пляска с притопом.		

Календарно-тематическое планирование уроков ритмики в 4 классе

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
1.	Общеразвивающие упражнения.		
2.	Игры с речевым сопровождением. Ходьба и бег.		
3.	Ходьба и бег на носках.		
4.	Круговые движения головы, наклоны.		
5.	Выбрасывание рук вперёд, в стороны.		
6.	Круговые движения плеч. Упражнения на координацию движений.		
7.	Игры под музыку с речевым сопровождением.		
8.	Танец «Кадриль». Изучение танцевальных движений.		
9.	Танец «Кадриль». Изучение танцевальных движений.		
10.	Общие развивающие упражнения.		
11.	Наклоны, повороты, круговые движения головы.		
12.	Прыжки на двух ногах (погремушки).		
13.	Выполнение движений под музыку с постепенным ускорением.		
14.	Упражнение на развитие мышц рук, пальцев.		
15.	Упражнения в передаче ритм хлопками.		
16.	Упражнения на ориентировку в пространстве.		
17.	Упражнения на ориентировку в пространстве.		
18.	Подвижные игры (на усмотрение педагога).		
19.	Повороты туловища в положении сидя, соя.		
20.	Упражнения на развитие координации движений.		
21.	Упражнения на развитие мышц корпуса.		
22.	Упражнения на сохранение правильных дистанций во всех видах построений		
23.	Танцевальные движения: поскоки на месте, с продвижениями вперёд, назад.		
24.	Общеразвивающие и танцевальные упражнения с обручами.		
25.	Поскоки вперёд, назад.		
26.	Движения рук, кистей в различном темпе.		
27.	Элементы русского парного танца «Лезгинка».		
28.	Танцевальные движения танца «Лезгинка».		
29.	Упражнения на развитие пространственной ориентировки.		
30.	Парная пляска. Упражнения ритмопластики.		
31.	Танцевальные упражнения с обручами.		
32.	Танец «Круговой галоп».		
33.	Поскоки вперёд, стеной.		
34.	Танцевальный маршфон.		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575839

Владелец Сухолозова Елена Валентиновна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022