

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тайтурская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на заседании методического совета
протокол № 3 от 25.05.2020 г.

Утверждено
приказом по школе
№ 63 от 10.06.2020 г.



**Программа коррекционно-развивающего курса
«РИТМИКА»**

Для обучающихся с ЛУО

Параллель: 1-5 классы

Составитель:

Котовская Т.А.

педагог дополнительного образования

р. п. Тайтурска, 2020 год

Пояснительная записка

Коррекционно-развивающий курс «Ритмика» разработан на основе требований ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к результатам освоения АООП.

Планируемые результаты освоения курса «Ритмика»

В результате реализации программы обеспечивается достижение обучающимися с легкой умственной отсталостью:

личностных результатов:

- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,
- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,
- способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

Достижение базовых учебных действий:

- познавательных учебных действий:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

- регулятивных учебных действий:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

- коммуникативных учебных действий:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметных результатов:

1 класс

Минимальный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое 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 круг 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.

Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

2 класс

Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достаточный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;

- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

3 класс

Минимальный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Достаточный уровень:

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

4 класс

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;

- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

5 класс

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

с указанием форм организации и видов деятельности

Во время занятий по ритмике дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. Содержание обучения направлено на развитие и корригирование координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, чтение, окружающий мир.

Программа содержит 5 разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
4. Игры под музыку.
5. Танцевальные упражнения.

Формы и виды деятельности:

Занятия проводятся в групповой форме.

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.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

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

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.

Организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой для детей с умственной отсталостью обуславливаются структурой нарушений детей данной категории, где присутствуют отклонения в психических функциях, эмоционально-волевой сфере, моторике. В связи с этим в занятия по ритмике включаются такие направления, как:

- коррекция психических функций, где средствами ритмики осуществляется коррекция внимания (его переключаемости, устойчивости, распределения), памяти (слуховой, зрительной), воображения (воссоздающего, творческого), восприятия (слухового, пространственного, зрительного);
- коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «языком выразительных движений», умением передавать различные эмоциональные состояния (радости, нежности, печали, удивления и т.д.), учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации, адекватного группового поведения;
- коррекция моторной сферы, где ведется работа по развитию пластики тела, ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве, преодолению глобальных синкинезий;
- развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с предметами и без них, с пением, с образными движениями.

Формы учебных занятий курса различны, методы зависят от вида проведения, как урока, так и его части, и могут быть следующими:

- Словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка.
- Практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом.
- Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов.
- Заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений.
- Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.

4. Содержание программы

1 класс

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник».

Упражнения на расслабление мышц

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. Координация движений, регулируемых музыкой

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

4. Игры под музыку

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

5. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

2 класс

Содержание программы:

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений.

Упражнения на расслабление мышц

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног.

3. Координация движений, регулируемых музыкой

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

4. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

5. Танцевальные упражнения

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки, хлопкн, полкка. Переменные прнтопы. Элементы русской пляскн. Двнження местньх народных танцев.

3 класс

Содержание программы:

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба разным шагом. Чередуванне видов ходьбы. Построение в колонны по трн. Перестроение из одного круга в два, трн круга. Перестроение из одного круга в конценнрнческне кругн. Выполнение двнженнй с предметамн.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Наклоны, повороты и круговые двнження головы. Двнження рук в разных направлennях. Поднмание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанкн.

Упражнения на координацию движений

Одновременные двнження рук и ног. Круговые двнження ног и рук. Упражнения с предметамн. Одновременное отхлопыванне и прнтопыванне несложньх ритмнческнх рнсунокв.

Упражнения на расслабление мышц

Напряженне и расслабленне мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесенне тяжести тела.

3. Координация движений, регулируемых музыкой

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

4. Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

5. Танцевальные упражнения

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

4 класс

Содержание программы:

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

Упражнения на расслабление мышц

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

3. Координация движений, регулируемых музыкой Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.

4. Игры под музыку

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

5. Танцевальные упражнения

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег Пскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

5 класс

Содержание программы:

2. Упражнения на ориентирование в пространстве

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

3. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

Упражнения на расслабление мышц

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

5. Координация движений, регулируемых музыкой Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.

6. Игры под музыку

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

6. Танцевальные упражнения

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег Пскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

Формы занятий:

Занятия проводятся в группе.

- ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
- психогимнастика под музыку;
- корригирующие игры с пением;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- хореографические этюды с предметами и без предметов;

- элементы музицирования;
- импровизация;
- ритмический диктант;

Все разновидности форм разнопланово пронизаны идеей координации и коррекции. Они стимулируют развитие точности, ловкости, реакции, эмоций, мимики, воспитывают ансамблевую слаженность, а психогимнастические упражнения под музыку корректируют нагрузку на эмоции и двигательную активность детей, развивают самоконтроль, самооценку, способствуют своевременному переключению ребенка с одного вида деятельности на другой.

Режим и место проведения занятий.

Рабочая программа рассчитана на четыре года изучения в начальной школе из расчета 2 часа в неделю, всего – 135 часов

- в 1 классе на 66 часа, 2 часа в неделю, 33 учебных недели;
- во 2 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недели;
- в 3 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недели;
- в 4 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недели.

Тематическое планирование

1 класс

№ п.п.	Раздел	Количество часов
		Всего
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	14
2	Ритмико-гимнастические упражнения:	22
	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	8
	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	10
	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	4
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами и (или) шумовыми инструментами	6
4	Игры под музыку	10
5	Танцевальные упражнения	14
	Итого	66

2 класс

№ п.п.	Раздел	Количество часов
		Всего
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	16
2	Ритмико-гимнастические упражнения:	22
	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	8
	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	10
	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	4
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами, шумовыми инструментами	6
4	Игры под музыку	10

5	Танцевальные упражнения	14
	Итого	68

3 класс

№ п.п.	Раздел	Количество часов
		Всего
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	16
2	Ритмико-гимнастические упражнения:	22
	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	8
	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	10
	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	4
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами, шумовыми инструментами	6
4	Игры под музыку	10
5	Танцевальные упражнения	14
	Итого	68

4 класс

№ п.п.	Раздел	Количество часов
		Всего
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	16
2	Ритмико-гимнастические упражнения:	22
	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	8
	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	10
	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц	4
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами, шумовыми инструментами	6
4	Игры под музыку	10
5	Танцевальные упражнения	14
	Итого	68

5 класс

№ п.п.	Раздел	Количество часов
		Всего
1	Упражнения на ориентирование в пространстве	16
2	Ритмико-гимнастические упражнения:	22
	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	8
	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений	10
	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление	4

	мышц	
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами, шумовыми инструментами	6
4	Игры под музыку	10
5	Танцевальные упражнения	14
	Итого	68