Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Мулымская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании  Методического совета  Протокол№1  от"31"августа 2023г. | СОГЛАСОВАНО  на заседании  Педагогического совета  Протокол№1  от"31"августа 2023г. | УТВЕРЖДЕНО  Директоромшколы  Приказом№382-од  от"31"августа 2023г. |

**Коррекционная программа**

**к АООП НОО по курсу «Ритмика»**

**на 2023-2024 учебный год**

**(вариант 1-4 класс)**

Составила:

учитель – дефектолог

Велижанина О.С.

п.Мулымья, 2023 г.

**Пояснительная записка.**

Коррекционная программа по курсу «Ритмика» соответствует Федеральной адаптированной рабочей программе для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету.

**Цели и задачи коррекционного курса «Ритмика».**

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося в процессе восприятия музыки.

Основные задачи:

Развитие умения слушать музыку,

выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением.

Развитие координации движений, чувства ритма, темпа,

коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки.

Привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

*Основные направления работы:*

-упражнения на ориентировку в пространстве;

-ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами);

-игры под музыку;

-танцевальные упражнения.

**Содержание коррекционного курса «Ритмика».**

а) ритмика: занятия ритмикой в жизни человека, тело человека и его двигательные возможности, значение ритмических упражнений в жизнедеятельности, в том числе в учебной деятельности, музыка и движение, красота движения и музыкально-ритмическая деятельность, упражнения в музыкально-ритмической деятельности, танцевальные движения и танцы, движение и речь, ритмика и зрение, ритмика и слух;

б) специальные ритмические упражнения: движения, ритмичная ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища, проговариванием стихов, пословиц без музыкального сопровождения, ритмичные движения на счет (четный, нечетный) с паузой, ритмичные хлопки в ладоши, ходьба и бег в различном темпе, ритмичное изменение положения рук, ритмичные координированные движения рук и глаз;

в) упражнения на связь движений с музыкой: движение, характер движения, движения под пение, движение под музыку, движение в соответствии с частью музыкального произведения, ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке, ходьба, бег с выполнением выпадов, поворотов, остановок на акцент в музыке, ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки, передача движением звучания музыки, смена направления движения с началом музыкальной фразы, формирование пластичности движений, умений управлять темпом движений, преодоление трудностей развития движений, развитие выразительности движений и самовыражения;

г) упражнения ритмической гимнастики: упражнения ритмической гимнастикой, формирование ритмичности движений, содержание и амплитуда движения, общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения с предметами и без предметов, упражнения на зрительно-моторную координацию, упражнения на зрительную пространственную ориентировку;

д) подготовительные упражнения к танцам: упражнения для ступней ног, выставление ноги на носок, полуприседание, выставление ноги на пятку, носок, преодоление трудностей развития двигательных действий, развитие координации двигательных действий;

е) элементы танцев: точность движения, выставление ноги на пятку и носок, шаг с притопом на месте, выставление ноги на пятку с полуприседом, хороводный шаг, тройной шаг, шаг польки, музыкально-двигательный образ, преодоление трудностей развития движений, развитие связи движения с музыкой;

ж) танцы: красота движения, танец, хоровод, хлопки, красивые, изящные движения, виды танцев, веселые, грустные мелодии, народные мелодии, развитие двигательной активности, координации движений, умение управлять темпом движения;

з) музыкально-ритмические игры и занятия: подвижные игры, музыкально-ритмические игры, музыкально-ритмические упражнения и игры по ориентировке в пространстве, коммуникативные танцы - игры, корригирующие игры, речевые игры, ритмодекламация.

**Планируемые результаты освоения коррекционного курса.**

У обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет формироваться потребность в ритмических, красивых, пластичных движениях. У обучающихся будет развиваться двигательная активность, координация движений, появится возможность преодоления трудностей развития движений.

Обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) получат возможность овладеть специальными ритмическими упражнениями и умением их выполнять. У них будет развиваться чувство ритма, связь движений с музыкой, способность к дифференциации движений по степени мышечных усилий, музыкально-ритмическая память; будут совершенствоваться двигательные умения и навыки, укрепится здоровье, повысится работоспособность.

Обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет доступно двигательное самовыражение в соответствии с характером музыкального сопровождения движений в танцах и играх, речевое самовыражение в соответствии с ритмом песни, стихотворений, речевых игр. У детей будет развиваться позитивное самоощущение, что связано с состоянием раскрепощенности, уверенности в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, своей значимости в коллективе, положительной самооценки. У обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет развиваться выразительность движений и самовыражение.

Обучающимся будет доступно владение своим телом, координация движения, согласованность движения с музыкой, дифференцированность движений по степени мышечных усилий, управление темпом движений и способность подчинять свои движения музыке, согласовывать свои действия с действиями других, выполнять координированные и тонко координированные движения, согласовывать темп речи и движения.

Обучающиеся овладеют опытом саморегуляции движений. У них повысится двигательная активность, разовьются навыки пространственной ориентировки, коммуникации.

Обучающийся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) овладевает определенной системой знаний, умений и навыков:

1. Ритмика (теоретические сведения):

-знаниями о движениях под музыку, ритмических упражнениях, танцевальных движениях, об элементах движения;

-умением называть виды ритмической деятельности, формы музыкально-ритмической деятельности;

-умением узнавать на дидактическом материале и точно обозначать части тела, показывать на себе; описывать их двигательные возможности;

-знаниями о роли занятий ритмической деятельностью для развития слуха, осязания, развития ориентировочных умений;

-знаниями о факторах риска для здоровья при выполнении движений (в том числе для нарушенного зрения).

2. Специальные ритмические упражнения:

-умением реагировать на сигнальные слова "движение", "темп", "ритм";

-умением выполнять движения в соответствии с освоенным видом ритмического упражнения;

-умением согласовывать темп движения с проговариванием;

-умением координировать движения глаз и рук в соответствии с заданным темпом.

3. Упражнения на связь движений с музыкой:

-способностью согласовывать характер, темп, направление освоенного движения в соответствии с видом упражнений;

-умением согласовывать характер, ритм музыки, песни со своими движениями;

-умением передавать движением звучание музыки;

-разными видами ходьбы и бега;

-умением произвольно менять направления движения.

4. Упражнения ритмической гимнастики:

-умением осваивать содержание, амплитуду движения ритмической гимнастики в соответствии с видом упражнения;

-умением выполнять и регулировать ритмические гимнастические движения без предмета, с предметом;

-умением правильно захватывать предмет для выполнения определенного упражнения;

-умением дифференцировать движения кисти, пальцев руки для захвата и удерживания предмета, выполнять упражнения с предметами;

-развитие желания осуществлять выразительные и красивые движения;

-развитие представлений о собственных возможностях.

5. Подготовительные упражнения к танцам:

-умением осознанно относиться к выполняемым движениям;

-умением называть точным словом части тела;

-умением регулировать движения по степени мышечных усилий;

-умением принимать положение полуприседа;

-двигательными навыками, элементами танца;

-умением принимать правильную осанку и поддерживать ее;

-умением согласовывать свои движения с движениями партнеров.

6. Элементы танцев:

-способностью сознательно относиться к своим движениям;

-точностью движений;

-умением дифференцировать виды танцевальных движений, обозначать их точным словом;

-двигательными навыками как элементами танцев;

-согласованными с партнерами танцевальными движениями.

7. Танцы:

-умением осваивать базовые позиции и движения изучаемого танца;

-способностью сознательно относиться к своим движениям, положениям тела, позам;

-умением осваивать элементы танца и целостно их воспроизводить;

-умением воспроизводить танцевальные движения в общем ритме и темпе с партнерами;

-умением свободно и произвольно выполнять освоенные танцевальные движения в знакомом пространстве;

-умением слушать танцевальную музыку, двигаться под музыку;

-умением дифференцировать танцы и танцевальные движения;

-навыками выполнения коллективных танцевальных движений.

8. Музыкально-ритмические игры и занятия:

-простыми имитационными и игровыми движениями;

-способностью дифференцировать музыкально-ритмические игры и в соответствии с их видом организовывать свои движения, проявлять двигательную активность;

-опытом участия в музыкально-ритмических играх;

-умением понимать и передавать информацию, настроение посредством танца;

-умением регулировать силу, высоту голоса в музыкально-речевых играх;

-навыками самовыражения в музыкальных играх.

Описание места коррекционного курса «Ритмика» в учебном плане.

В соответствии с требованиями учебного плана Адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) на коррекционный курс «Ритмика» отведен 1 час в неделю, общее количество часов в год: 4 класс – 34 часа.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Количество часов |
| 4 класс |
| 1 | Раздел I  Упражнения на ориентировку в пространстве. | 5 |
| 2 | Раздел II  Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. | 13 |
| 3 | Раздел III  Упражнения с детскими музыкальными инструментами. | 4 |
| 4 | Раздел IV  Игры под музыку. | 6 |
| 5 | Раздел V  Танцевальные упражнения. | 6 |
| 5 | Итого | 34 |

**Поурочное планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Раздел Тема** | **Кол-во часов** | | **Основное**  **содержание** | **Характеристика**  **основных видов деятельности** |
|  | | **Раздел I Упражнения на ориентировку в**  **пространстве** | 6 | | Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в  пространстве.  Правильное исходное положение.  Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с  отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение в круг из шеренги, цепочки. | Личностные учебные действия включают следующие умения: осознавать себя как ученика, заинтересованного обучением,  занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; положительно относиться к окружающей действительности, быть готовым к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.  Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель – класс); |
| 1 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре | 1 | |
| 2 | | Построение в  шахматном порядке | 1 | | Ориентировка в  направлении  движений вперед,  назад,  направо, налево,  в круг, из круга.  Выполнение  простых движений  с предметами во  время ходьбы. | использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать  инструкцию к учебному заданию;  договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации. |
| 3 | | Перестроение из  нескольких колонн в несколько кругов,  сужение и расширение их | 1 | |
| 4 | | Ходьба по центру зала, умение намечать  диагональные линии из угла в угол | 1 | |
| 5 | | Сохранение правильной дистанции во всех видах построений | 1 | |
| 6 | | Упражнения с предметами | 1 | |  | Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно использовать ритуалы школьного поведения; принимать цели и произвольно  включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;  корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. |
|  | | **Раздел II**  **Ритмикогимнастические упражнения** | 13 | | Основное содержание этого раздела составляют ритмико- гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. |
| 7 | | *1.1.Общеразвивающие упражнения.*  Круговые движения  головы, наклоны вперед, назад, в  стороны | 1 | | Также в раздел входят задания на выработку координационных движений.  Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.  Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений,  сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки. | К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные,  общие и отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения,  сравнивать, классифицировать на наглядном материале; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности работать с  несложной по содержанию и структуре  информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное |
| 8 | | Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения  руки к плечам | 1 | |
| 9 | | Круговые движения плеч, замедленные, с  постоянным ускорением, с резким изменением  темпа движений. Плавные, резкие, быстрые,  медленные движения кистей рук | 1 | |
| 10 | | Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе | 1 | |  | схематическое изображение, таблицу,  предъявленные на бумажных и электронных носителях). |
| 1 | | Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних  краях стоп | 1 | |  |  |
| 12 | | Упражнения на выработку осанки | 1 | |
| 13 | | *1.2. Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей | 1 | |
| 14 | Выполнение  упражнений под музыку с постепенным  ускорением, с резкой сменой темпа движений | | 1 |  | |  |
| 5 | Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на  голени | | 1 |  | |  |
| 16 | Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и  притопов, с предметами  (погремушками, бубном, барабаном) | | 1 |
| 17 | *1.3. Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с  мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и  опущенной головой  «петрушка» | | 1 |  | |  |
| 8 | Имитация распускающегося цветка (с позиции приседание на корточки) | | 1 |  | |  |
| 19 | Имитация увядающего (с позиции приседание  на корточки) | | 1 |  | |
|  | **Раздел III Упражнения с**  **детскими музыкальными инструментами** | | 4 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами  рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с  напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях.  Поочередное 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. | |
| 20 | Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак) | | 1 |
| 21 | Движения кистей и  пальцев рук в разном темпе: медленном,  среднем, быстром, с постепенным  ускорением, с резким изменением темпа и  плавности движений | | 1 |
| 22 | Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино | | 1 | Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них. | |  |
| 23 | Упражнения в передаче на музыкальных  инструментах  основного ритма знакомой песни и определении по  заданному ритму мелодии знакомой песни | | 1 |
|  | **Раздел IV**  **Игры под музыку** | | 5 | Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально- двигательный образ.  После того как обучающиеся научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц,  деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок.  Выполнение ритмичных движений в соответствии с  различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). | |  |
| 24 | Упражнения на самостоятельную  передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и  динамических изменений в музыке | | 1 |
| 25 | Упражнения на формирование умения  начинать движения после вступления  мелодии | | 1 | Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется  стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.). | |  |
| 26 | Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов  танцевальных  движений, их  комбинирование | | 1 | Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в  соответствии с определенным 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 | |  |
| 27 | Игры с пением, речевым сопровождением | | 1 |
| 28 | Инсценирование музыкальных  сказок, песен | | 1 |
|  | **Раздел V**  **Танцевальные упражнения** | | 6 | Задания этого раздела должны носить не  только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев.  Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, | |  |
| 29 | Упражнения на  различение элементов народных танцев | | 1 |
| 30 | Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут | | 1 | умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.  Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг.  Бег легкий, на полупальцах.  Подпрыгивание на двух ногах. | |  |
| 31 | Пружинящий бег | | 1 |
| 32 | Поскоки с  продвижением назад (спиной) | | 1 | 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 поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.  Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. | |  |
| 33 | Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на  полупальцах | | 1 |
| 34 | Разучивание народных танцев | | 1 |
|  | Итого | | 34ч. |  | |  |

**Учебно-методическое обеспечение коррекционного курса «Ритмика».**

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. - М.;

Просвещение, 1984. - 288 с.

2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб.: Петербургский центр

творческой педагогики "Аничков Мост", 2015. - 196 с.

3. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом

развитии детей 4-8 лет. - М.: Гном-Пресс, 1998. - 32 с.

4. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного

и младшего школьного возраста: уч.- мет. пособие. В 2 ч. - М.: ВЛАДОС,

2001. - 104 с.

5. Лифиц И.В. Ритмика: уч. пособие. - М.: Издательский центр «Академия»,

1999. -223 с.

6.Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. - М.: Советский

композитор, 1991. - 112 с.

7.Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная

ритмика; уч. пособие / Под ред. Е.А. Медведевой. - М.: Издательский центр

«Академия», 2002. - 224 с.