

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Фокинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:  
Педагогическим  
советом МБОУ  
Фокинская СОШ  
\_\_\_\_\_  
Харисов И.С.  
Протокол № 1 от  
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директором МБОУ Фокинская СОШ  
\_\_\_\_\_  
Харисов И.С.  
№ 01 - 26 - 211  
от «30» августа 2023 г.

**Программа коррекционно-развивающих  
занятий по ритмике для учащихся 1-4 классов**

на 2023-2027 учебный год

Учитель физической культуры : Черепанова Кристина Андреевна

с. Фоки, 2023 г.

## «Ритмика»

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР. В рамках данного курса осуществляется развитие двигательной сферы, способствующее совершенствованию произвольной регуляции деятельности, эстетическому воспитанию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца, решению психокоррекционных задач и формированию здорового образа жизни.

Примерная рабочая программа разработана 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 (вариант 7.2). Сущность специфических для варианта 7.2 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.

**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 должен включать 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 и коррекционно-развивающее значение 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).

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

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.

### ***Место курса в учебном плане***

Приведенная примерная рабочая программа рассчитана на 33 часа в год (1 раз в неделю). При определении продолжительности в 1 классе в соответствии с рекомендациями ПрАООП используется ступенчатый режим обучения: в первом полугодии (в сентябре-декабре – занятия по 25-30-35 минут, январь-май – по 40 минут). Курс реализуется во внеурочной деятельности, часы на его реализацию фиксированы в учебном плане.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

В соответствии с выделенными в ПрАООП направлениями занятия ритмикой в 1 классе могут быть конкретизированы и обозначены следующими разделами: «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 первой четверти 1 класса 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 сжимание 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 (2 четверть) 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 третьей четверти продолжается изучение раздела «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.

Конец третьей и вся четвертая четверть посвящены изучению раздела



		<p>особенностей занятий ритмикой и упражнений, которые учили на предыдущем занятии. Освоение упражнений, позволяющих соотносить темп движений с темпом музыкального произведения (медленно быстро). Общеразвивающие упражнения. Ориентировка в направлении движения вперед, назад. Ориентировка в направлении движения налево, направо. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба имитационная Общеразвивающие упражнения. Ритмичный, бодрый шаг. Приставные шаги. Ходьба имитационная. Прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков. Общеразвивающие упражнения. Прыжки, поскоки под разную музыку. Игры под музыку (подпрыгнуть, когда услышишь...). Прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков. Общеразвивающие упражнения. Обобщающее занятие, позволяющее закрепить умение</p>
	«Построения и перестроения»	
	«Шаги»	
	«Попрыгаем»	
	«Повторим» (обобщение).	

			слушать музыку и подстраивать движения под ее темп, построения и перестроения, шаги, прыжки и подскоки.
2 четверть			
2	Движения и речь (7 ч).	<p>«Повторим» (повторение).</p> <p>«Построения и 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>Воспроизведение ритмико-гимнастических упражнений. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Ходьба в шеренге с речевками, которые читает учитель. Перестроение в круг, из круга, сужение и расширение круга. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Разучивание речевок с одновременным выполнением движений. Ходьба и перестроения под речевки. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Ходьба и перестроения под речевки и под музыку (попеременно). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Обобщающее занятие, предполагающее повторение полученных умений выполнять</p>

			построения и перестроения под речевки или музыку.
3 четверть			
3	Музыка и движения (основные упражнения в парах) (4 ч).	«Скажем и сделаем» (повторение).  «Найди пару».  «Делаем вместе».  «Делаем вместе с речевками».	Воспроизведение ритмико-гимнастических упражнений под речевки или музыку. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.  Игры под музыку, которые позволяют разделиться на пары (например, «Встаньте в пары те, у кого одного цвета...»). Разбивка в две шеренги, разбивка на пары из шеренги. Общеразвивающие упражнения.  Выполнение ритмико-гимнастических упражнений напротив друг друга под музыку. Игры под музыку.  Общеразвивающие упражнения.  Выполнение ритмико-гимнастических упражнений напротив друг друга с речевками или под музыку. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.
	«Музыка и танец» (6 ч).	«Танцевальные движения».	Разучивание танцевальных движений к танцу «Приглашение». Игры под

		<p>«Танец «Приглашение».</p> <p>«Танец «Всадники» (изучение прямого галопа).</p> <p>«Танец «Всадники» (исполнение).</p> <p>«Потанцуем».</p>	<p>музыку. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Исполнение танца «Приглашение» несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Разучивание танцевальных движений к танцу «Всадники». Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Исполнение танца «Всадники» несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Обобщающее занятие с исполнением танцев «Приглашение» и «Всадники» для гостей.</p>
4 четверть			
4	«Музыка и танец» (8 ч).	<p>«Вспомним танцы».</p> <p>«Русская пляска» (шаги).</p>	<p>Повторение изученных танцев и упражнений. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Изучение простого хороводного шага в русской пляске. Изучение шага на всей ступне на месте и с</p>

		<p>«Русская пляска» (притопы).</p> <p>«Русская пляска» (элементы танца).</p> <p>Танец «Ковырялочка».</p> <p>«Галоп в парах» (элементы танца).</p> <p>«Галоп в парах» (танец).</p> <p>«Потанцуем».</p>	<p>продвижением вперед.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Изучение притопов одной ногой и поочередно. Утверждающие притопы. «Подзадоривание».</p> <p>Игры под музыку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Выставление ноги на пятку; с полуприседанием и перескоком, выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку. Игры под музыку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Исполнение танца «Ковырялочка» несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. общеразвивающие упражнения.</p> <p>Движения парами: бег, ходьба. Боковой галоп-движение парами. Боковой галоп в сочетании с притопом движения парами.</p> <p>Игры под музыку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Исполнение танца «Галоп в парах» несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма).</p> <p>Игры под музыку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p>
--	--	---	---

			Обобщающее занятие с исполнением танцев «Русская пляска» и «Галоп в парах» для гостей.
--	--	--	--

В соответствии с целью и задачами коррекционного курса "Ритмика" для обучающихся во 2 классе планируются следующие личностные и метапредметные результаты.

### **Личностные результаты:**

- **овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире проявляется в:**

- интересе к новому содержанию и способам решения проблем, приобретении новых знаний и умений на занятиях ритмикой,
- старательности, подчинении дисциплинарным требованиям, адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание на занятиях ритмикой;

- **развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей проявляется в:**

- появление эстетических чувств красоты и гармонии в процессе прослушивания музыки и исполнения танца;
- заинтересованность в процессе прослушивания музыкальных произведений, просмотра концертов, разглядывания произведений искусства и музыкальных инструментов.
- стремление к совершенствованию своих способностей;

- **развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях проявляется в:**

- умения слушать и выполнять инструкции взрослого;
- умение координировать свои усилия с усилиями других,
- согласованно выполнять необходимые действия, не разрушая общего замысла



танца, находясь в паре и в малой группе.

- **формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям проявляется в:**

- знание о том, что ритмика является одной из составляющих здорового образа жизни;
- стремлении к доступному физическому совершенствованию;
- позитивном отношении к занятиям ритмикой;
- появлении мотивации достижения результата на уроках ритмики.

### **Примеры оценки личностных результатов.**

Параметр: овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Дескрипторы и критерии их оценки:

*Интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретении новых знаний и умений на занятиях ритмикой:*

0 баллов - не проявляет интереса к новому содержанию и способам решения проблем, с большим трудом приобретает новые знания и умения на занятиях ритмикой;

1 балл - приобретает знания и умения на занятиях ритмикой, но практически не проявляет интерес к новому содержанию и способам решения проблем.

2 балла - проявляет интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретает знания и умения на занятиях ритмикой.

*Старательность, подчинение дисциплинарным требованиям, адекватная эмоциональная реакция на похвалу и порицание на занятиях ритмикой:*

0 баллов - не соблюдает дисциплинарные требования, не старается на занятиях, проявляет неадекватные реакции на похвалу и порицание в процессе занятий ритмикой;

1 балл - соблюдает дисциплинарные требования, старается на занятиях, но проявляет неадекватные реакции на похвалу и порицание в процессе занятий ритмикой;

2 балла - соблюдает дисциплинарные требования, старается на занятиях, стремится к проявлению адекватных реакций на похвалу и порицание в процессе занятий ритмикой.

**Метапредметные результаты**, которые можно сформировать на занятиях ритмикой:

***Регулятивные универсальные учебные действия:***

- **формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации проявляется:**

- умения определять мелодию, ее темп, силу, ритм и подчинять свои движения этим характеристикам музыки;

- умения осуществлять построения и перестроения в соответствии с задачами, поставленными взрослым;

- умение планировать свои движения при выполнении имитационных и вольных упражнений.

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- **готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий проявляется в:**

- учитывать выделенные педагогом ориентиры, выполнять движения по подражанию, по образцу, заданному взрослым;

- умение задавать вопросы, при возникновении трудностей взрослому или партнеру по занятиям;

- умение согласованно выполнять общеразвивающие, ритмико-гимнастические и

танцевальные упражнения в паре, в группе.

***Познавательные универсальные учебные действия:***

- **овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, установления причинно-следственных связей проявляется в:**
  - умения принимать правильное исходное положение и совершать движения в соответствии с содержанием и особенностями музыки;
  - умения организованно строиться и перестраиваться (быстро, точно);
  - умения сохранять правильную дистанцию в колонне парами и в танце;
  - умения самостоятельно определять нужное направление движения не только по словесной инструкции педагога, но и по звуковым и музыкальным сигналам;
  - умения соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
  - стремлении правильно и точно выполнять упражнения.

***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

- **определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих проявляется в:**
  - умения договариваться и приходить к общему решению в процессе изучения танца, в том числе в ситуации столкновения интересов;
  - умения согласованно выполнять необходимые действия, не разрушая общего замысла танца, находясь в паре и в малой группе.

***Личностные универсальные учебные действия:***

- **формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха проявляются в:**
  - умения принимать помощь взрослого, в стремлении подражать движениям взрослого в танце;
  - умения замечать и исправлять свои ошибки, стремиться к многократным

повторениям определенных движений.

### **Примеры критериев оценки дескрипторов метапредметных результатов.**

*Умение определять мелодию, ее темп, силу, ритм и подчинять свои движения этим характеристикам музыки (регулятивные универсальные учебные действия):*

0 баллов - самостоятельно выполнять не может;

1 балл - с ошибками и неточностями справляется, требуется помощь взрослого;

2 балла - справляется достаточно часто с минимальной помощью взрослого или самостоятельно.

*Умение принимать правильное исходное положение и совершать движения в соответствии с содержанием и особенностями музыки (познавательные универсальные учебные действия):*

0 баллов - не умеет выполнять;

1 балл - умеет принимать исходное положение, старается совершать движения в соответствии с музыкой, но получается редко;

2 балла - умеет принимать исходное положение, успешно совершает движения в соответствии с музыкой.

#### ***В конце 2-го класса обучающийся должен научиться:***

- соблюдать требования к занятиям ритмикой, знать, что можно делать и что - нельзя;
- определять характер, темп и плавность музыки;
- играть в игры под музыку;
- прохлопать простой ритмический рисунок;
- ориентироваться в направлении движения (вперед, назад, вправо, влево);
- построениям (в колонну, цепочку, круг) и перестроениям (в шеренги, в круг из

шеренги и обратно);

- ходьба, бег, маршировка, прыжки, поскоки под разную музыку;
- отражать в ритмо-гимнастических и танцевальных движениях характер, темп и динамику музыки;
- передавать ритм через похлопывания и притопывания;
- ставить ноги в соответствующую позицию из трех по словесной инструкции;
- ставить руки в соответствующую позицию (подготовительную, первую и вторую) по словесной инструкции;
- держать "линию танца";
- выполнять перекрестные движения рук и ног при выполнении ритмо-гимнастических упражнений и танцевальных комплексов;
- выполнять основные ритмо-гимнастические упражнения под музыку и с тем же темпом и ритмом после ее окончания;
- выполнять ритмо-гимнастические упражнения и танцевальные движения по показу взрослого, по опорным сигналам;
- выполнять имитационные движения (отдельные и/или в миниатюрах);
- выполнять отдельные танцевальные шаги (приставной, переменный, галоп и другие);
- выполнять танцевальные движения с предметами;
- ускорять и замедлять танцевальные движения в соответствии с темпом музыки;
- выполнять такие танцевальные движения как покачивание, пружинные движения, кружение, поскоки, махи ногами и т.д.;
- выполнять танцевальные движения с использованием музыкальных инструментов (бубен, погремушка, барабан и т.д.);
- выполнять комплексы танцевальных движений и весь изученный танец;
- выполнять движения и одновременно декламировать стихи и известные детские песни под музыку;
- соблюдать танцевальный этикет в процессе выступления на концертах (держат осанку, улыбаться, быстро восстанавливать рисунок танца при

ошибках, организованно выходить на поклон и т.д.).

### ***Примеры контрольно-оценочных мероприятий:***

#### **Текущий контроль:**

##### *Активность на занятии:*

5 - обучающийся с ЗПР активен на занятии, ему нравится выполнение предложенных упражнений, переживает положительные эмоции, распространяет их на окружающих детей в процессе групповой работы, не обнаруживается ярких признаков усталости;

4 - в начале занятия активен, но к его окончанию появляются признаки усталости, которые снижают проявление положительных эмоций;

3 - активность на занятии умеренная, эмоции преимущественно нейтральные, признаки выраженной усталости обнаруживаются к концу занятия.

2 - активность на занятии недостаточная, утомляемость наступает быстро, она дезорганизует деятельность, может проявлять негативные эмоции в процессе занятия.

##### *Правильность выполнения предлагаемых упражнений:*

5 - выполняет упражнения правильно по словесной инструкции, но требуется повторения и уточнения;

4 - выполняет упражнение правильно по показу и по словесной инструкции одновременно, только по словесной инструкции затрудняется.

3 - выполняет упражнение правильно по показу и личному объяснению взрослого;

2 - затрудняется выполнять упражнения по показу взрослого в группе, может только при индивидуальной работе.

##### *Согласование движений с музыкой:*

5 - согласовывает свои движения с мелодией, темпом, ритмом музыки, гармонично выполняет упражнения, ошибки допускает редко;

4 - согласовывает свои движения с мелодией, темпом, ритмом музыки, гармонично выполняет упражнения, но допускает 1-2 ошибки (сбивается иногда с ритма, раньше начинает выполнять упражнение, чем зазвучит музыка, заканчивает упражнение раньше, чем закончит звучать музыка);

3 - недостаточно согласовывает свои движения с мелодией, темпом, ритмом музыки, допускает больше 2 ошибок, даже в коротких по времени упражнениях;

2 - не согласовывает свои движения с музыкой, выполняет их механически, не ориентируясь на мелодию, темп, ритм музыки.

*Согласование движений, музыки, слова:*

5 - может согласовать движения, музыку и слово, ошибки единичны;

4 - может согласовать движения, музыку и слово, но только в очень коротких упражнениях, ошибки единичны;

3 - испытывает трудности согласования движения, музыки и слова, ошибки многочисленны, повторения не приводят к успеху, быстро наступает утомляемость;

2 - не может согласовать движения, музыку и слово, такие упражнения не доступны.

### **Итоговая оценка.**

Оценка «отлично» ставится при соответствии перечисленным выше требованиям текущего контроля и успешности выступлений, предусмотренных рубежным контролем.

Оценка «хорошо» ставится при наличии негрубых недочетов по выделенным параметрам.

Оценка «удовлетворительно» ставится при соответствии минимальным

требованиям по всем выделенным параметрам.

Оценка «неудовлетворительно» означает несоответствие требованиям текущего и рубежного контроля.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

В соответствии с выделенными в ПрАООП направлениями занятия ритмикой во 2 классе могут быть конкретизированы и обозначены следующими разделами: «Музыка и движение», «Музыка и танец», «Музыка, танец и музыкальные инструменты», «Музыка, движение и речь». Форма организации занятий - групповая (участвует весь класс).

Основные виды деятельности, которые реализуются на занятиях ритмикой являются: игры под музыку, ритмико-гимнастические движения, танцевальные движения, восприятие музыки (определение ее характер, темпа, плавности), общеразвивающие движения. Эти виды деятельности относятся к обязательным и должны реализовываться практически на каждом занятии.

Игры под музыку усложняются, от имитационных игр можно постепенно переходить к играм с правилами, где музыка (ее наличие или отсутствие) помогают определить изменение движений, их характера. В игре обучающиеся учатся выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов может достигаться с помощью игр-миниатюр.

Расширяется диапазон ритмико-гимнастических движений, которыми должны овладеть обучающиеся с ЗПР. Можно вводить такие разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под



музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений должно быть в заданном темпе и после остановки музыки. Продолжается совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

На каждом занятии ритмикой обязательно уделяется внимание развитию общих движений, для этого проводится комплекс общеразвивающих упражнений. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Обязательными являются упражнения на выработку осанки. Занятия ритмикой должны начинаться с разминки, которую может проводить как педагог, так и кто-то из обучающихся.

В процессе изучения новых танцев обязательно осуществляется восприятие музыки, анализируется ее характер, темп, плавность и т.д. Это способствует большему осознанию замысла танца, вызывает эстетические чувства при прослушивании музыки. Важны упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Необходимо учить прохлопыванию ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

За счет расширения ритмо-гимнастических движений обогащается репертуар танцевальных движений: построения и перестроения, поскоки, притопывания, хлопки, кружение, раскачивания и т.д. Такие элементы используются при постановке танцев.

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.

Раздел "Музыка и движение" реализуется в течение первой четверти и включает повторение пройденного в первом классе. Необходимо вспомнить с обучающимися не только отдельные танцевальные движения и сами танцы, но и игры под музыку, в которые нравилось играть детям с ЗПР. Также важно повторить ранее изученные построения и перестроения. Обязательной составляющей раздела является введение новых понятий: "позиция рук", "позиция ног", "линия танца" и другие. Если в первом и первом дополнительном классах обучающиеся повторяли движения по показу, то во втором классе для некоторых позиций вводится словесное обозначение (например: "Встаньте в первую позицию"). Также этот раздел предполагает изучение новых танцев с использованием каких-либо предметов. Это позволяет вырабатывать согласованные движения не только ног, но и рук, головы, держать туловище в определенной позе так, чтобы предмет было видно зрителям, что помогает создать художественный образ в танце. Занятия по этому разделу завершаются обобщающим занятием, на котором обучающиеся должны продемонстрировать освоенные движения.

Раздел "Музыка и танец" реализуется в течение всей второй четверти и часть третьей. Основная цель этого раздела не только освоить разные танцы, но и подготовить обучающихся к выступлениям на праздничных концертах. В первую очередь изучаются танцы с предметами (в том числе и в парах). Также предлагаются танцы, включающие построения и перестроения, притопывания, поскоки, хлопки и т.д. Необходимо учить таким элементам как тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг, неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Более сложными являются такие танцевальные движения как поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

Для каждого времени года предлагается постановка своего танца, что способствует расширению представлений об окружающем мире у обучающихся с ЗПР. Обучению танцам 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. Танцевальные движения не должны быть слишком сложными, очень хорошо, если определенный комплекс танцевальных движений будет повторяться в танце несколько раз. Это облегчит процесс изучения танцевальных движений и будет способствовать успешности выступлений на праздничных концертах.

В третьей четверти еще завершается освоение раздела "Музыка и танец" и реализуется следующий, более сложный раздел "Музыка, танец и музыкальные инструменты". У обучающихся с ЗПР необходимо формировать связь между музыкой и движениями (ритмико-гимнастические упражнения, танец), движениями и речью (ритмодекламации). 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.

Данный и следующий раздел "Музыка, движение, речь" посвящены формированию именно таких сложных связей. Вся предварительная работа проводилась целенаправленно и должна способствовать их появлению и закреплению. Поэтому вся четвертая четверть посвящена ритмодекламациям и декламациям песен под музыку с выполнением танцевальных движений. Для более успешного выполнения таких заданий предлагается сначала выполнять упражнения в хороводе. Это способствует более быстрому закреплению сложных действий. Весь коррекционный процесс завершается отчетным концертом. Это не только подведение итогов, но и отображение личностных результатов занятий ритмикой, так как появляется удовлетворение не только от технического исполнения танцев, но и формируются эстетические чувства красоты и гармонии.

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 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.

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 ритм и пр. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании системы произвольной регуляции: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты (последовательность движений). Улучшается также ориентировка в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается 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 познавательной сферы, 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.

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.

Приведенная примерная рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1 раз в неделю). По продолжительности занятия во 2 классе в соответствии с ПрАООП составляют 40 минут. Курс реализуется во внеурочной деятельности, часы на его реализацию фиксированы в учебном плане.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Примерные темы занятий	Примерное содержание занятий и основные виды деятельности детей
1	"Музыка и движения" (8 часов)	Повторение пройденного в первом классе (1 час)	Поиграть в игры под музыку, которые понравились детям в 1 классе. Повторение отдельных танцевальных движений, которые разучивали в 1 классе. Основные виды деятельности: игры под музыку; танцевальные движения; общеразвивающие движения.
		Повторение построений, перестроений шагов (1 час)	Ориентировка в направлении движения вперед, назад. Ориентировка в направлении движения налево, направо. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба имитационная. Прыжки, поскоки под разную музыку. Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением. Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; игры под музыку; общеразвивающие

			движения
		Повторение танцев (1 час)	<p>Повторение изученных танцев, предполагающих построения и перестроения.</p> <p>Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; игры под музыку; общеразвивающие движения</p>
		Основные позиции рук (1 час)	<p>Изучение основных позиций для разминки, для работы в паре, для танца (позиции рук, ног, понятие "линия танца" и др.).</p> <p>Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; игры под музыку; общеразвивающие движения</p>
		Танец в парах с использованием предметов (2 час)	<p>Разучивание парного танца "Осень" (танец с листьями). Определение темпа и плавности музыки для танца.</p> <p>Разучивание основных движений танца в парах.</p> <p>Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; игры под музыку; общеразвивающие движения, восприятие музыки.</p>
		"Потанцуем" (1	Исполнение танца "Осень", с

		час)	использованием вырезанных ярких листьев, несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; игры под музыку; общеразвивающие движения.
		"Повторим" (1 час)	Выполнение отдельных ритмико-гимнастических упражнений, отдельных танцевальных движений и танцев "Осень" и одного из танцев, изученных в 1 классе. Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; игры под музыку; общеразвивающие движения.
2	"Музыка и танец" (7 часов)	Танец с использованием предметов (2 часа)	Разучивание танца "Дождик", основанного на использовании предметов (танец с зонтиками). Определяют темп и плавность музыки. Исполнение изученного танца несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку,



			общеразвивающие движения.
		Танец с построениями и перестроениями (3 часа)	Разучивание танца "Снежинки", основанного на построениях и перестроениях, но включающего такие танцевальные движения как: покачивание, пружинные движения, кружение и т.д. Определяют темп и плавность музыки Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.
		"Потанцуем" (2 часа)	Исполнение танца "Снежинки" на новогоднем празднике. Основные виды деятельности: танцевальные движения; восприятие музыки.
3	"Музыка и танец" (7 часов)	Повторение изученных танцев (1 час)	Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма)., проведение игр под музыку. Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; игры под музыку, общеразвивающие движения.

		<p>Танец с притопываниями и хлопками (2 часа)</p>	<p>Разучивание танца "Мелодия зимы", основанного на использовании притопываний и хлопков. Определяют темп и плавность музыки. Исполнение изученного танца несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.</p>
		<p>Танец с поскоками (2 часа)</p>	<p>Разучивание танца "Летка-Енка", основанного на использовании поскоков и махов ногами. Определяют темп и плавность музыки. Исполнение изученного танца несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.</p>
		<p>Танец с предметами (2 часа)</p>	<p>Разучивание танца "Весна", основанного на использовании предметов (танец с цветами). Определяют темп и плавность музыки. Исполнение изученного танца несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Основные виды деятельности: ритмико-</p>

			<p>гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.</p> <p>Исполнение Танца "Летка-Енка" и "Весна" на концертах, посвященных празднованию 23 февраля и 8 марта.</p>
4	"Музыка, танец, музыкальные инструменты" (4 часа)	Танец с применением музыкальных инструментов (3 часа)	<p>Разучивание танца "Страна детства", основанного на использовании бубна в танце. Определяют темп и плавность музыки. Исполнение изученного танца несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма).</p> <p>Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.</p>
		Повторение танцев (1 час)	<p>Повторение уже изученных танцев и их совершенствование через использование музыкальных инструментов (погремушка, бубен, тарелки, барабан и другие). Исполнение обновленных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма).</p> <p>Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку,</p>

			общеразвивающие движения.
5	"Музыка, движение, речь" (8 часов)	Ритмодекламации (под музыку и без музыки) (2 часа)	<p>Разучиваются игры-миниатюры, которые позволяют осуществлять имитационные движения под чтение стихов с музыкальным сопровождением и без него (миниатюра "Ветер", "Шарик", "Кораблик", "Любопытная Варвара» и др.). Применяется ритмическое отхлопывание, когда одни дети читают стихотворение и показывают движения, а другие отхлопывают ритм, затем дети меняются друг с другом.</p> <p>Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; имитационные движения; игры под музыку, ритмическое отхлопывание, общеразвивающие движения.</p>
		Декламация песен под музыку в хороводе (3 часа)	<p>Разучивается декламация таких песен как "Чунга-чанга", "Улыбка" и др. В хороводе дети воспроизводят песню под музыку, а также выполняют отдельные танцевальные движения. Обсуждается темп и плавность музыки, под которую осуществляется декламация песни.</p> <p>Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку,</p>

			общеразвивающие движения.
		Танец с предметами (2 часа)	Разучивание танца "Скоро лето" (танец с пятерками). Определяют темп и плавность музыки. Исполнение изученного танца несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.
		Отчетный концерт (1 час)	Итоговый отчетный концерт, на котором демонстрируются танцы, которые разучили дети в течение учебного года Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; игры под музыку; общеразвивающие движения.

### **Разновидность упражнений, которые используются на занятиях ритмикой:**

**1. Общеразвивающие упражнения** - это упражнения, которые могут выполняться без предметов, с предметами (палки разных размеров, набивные мячи, флажки, самодельные предметы и др.), на различных гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка), а также со взаимной помощью друг другу (в парах). Эти упражнения отличаются от ритмико-гимнастических только тем, что последние выполняются под музыку или под речевки и стихи (общеразвивающие упражнения выполняются под счет). Можно выделить

группу общеразвивающих упражнений, с помощью которых оказывается избирательное воздействие на разные мышечные группы. С помощью таких упражнений развивают у обучаемых подвижность в суставах, эластичность мышц и связок, способность владеть своим телом.

Для младших школьников с ЗПР предпочтительнее упражнения, которые обучающиеся осваивают на уроках физической культуры. Такой подход позволяет закреплять уже изученные комплексы и не тратить много времени на их разучивание. В тоже время, комплексы общеразвивающих упражнений могут расширяться за счет новых, необходимых для конкретного занятия движений.

Общеразвивающие упражнения проводятся в начале занятия в качестве разминки, эти упражнения постепенно ускоряются в темпе их проведения (начинают их выполнять медленно, так как необходимо «разогреть» мышцы. начинается с упражнений типа потягиваний. Упражнения в комплексе располагаются в порядке нарастающей интенсивности нагрузки и чередуются по своему назначению (для мышц-сгибателей и разгибателей рук, ног, туловища и др.). Принята следующая последовательность вовлечения в работу мышц: шеи, рук, туловища, ног, всего тела. В конце комплекса делаются наиболее интенсивные упражнения. Заканчивается он спокойной ходьбой, упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление. Также общеразвивающие упражнения могут использоваться для завершения занятия, но для этого используют комплексы с медленным темпом выполнения движений и глубоким дыханием для того, чтобы успокоить детей и настроить их спокойно работать на других занятиях.

Для детей младшего школьного возраста с ЗПР подбираются простые, образные упражнения. Используются основные движения руками, ногами, головой и туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в исходном положении - на пояс, к плечам, за голову, что дает возможность зрительно контролировать основные движения. Силовые упражнения выполняются при фиксированном положении рук и ног, например: прогибание назад, лежа на животе, руки к плечам, ладонями вперед. Детям

младшего школьного возраста с ЗПР нравятся упражнения - бег с различным движением рук, доступные прыжки.

При составлении комплекса общеразвивающих упражнений для обучающихся с ЗПР прежде всего определяют его направленность, например, на развитие двигательных способностей: мышечной силы, гибкости, быстроты двигательных действий, координации движений.

Комплексы общеразвивающих упражнений могут быть на основе положений стоя, сидя, лежа, а также могут быть и беговые. Приведем пример комплекса, который выполняется стоя, где не требуется большая амплитуда движений:

- сгибание и разгибание, приведение и отведение пальцев рук;
- сгибание и разгибание, круговое движение в лучезапястном суставе;
- сгибание и разгибание, круговое движение в локтевом суставе;
- поднимание и опускание плеч, выведение их вперед, назад, сгибание и разгибание;
- круговое движение в плечевых суставах;
- наклоны и повороты головы в различных направлениях, круговое движение головой;
- выведение верхней части туловища вперед-назад, вправо-влево, небольшие повороты,
- сгибание и прогибание туловища;
- выведение таза вперед-назад, вправо-влево, повороты, круговое движение таза.

Все упражнения этого комплекса можно выполнить с различными движениями ног: подъемы на носки, полуприседы, выставление ноги на носок и пятку, сгибание ее вперед-назад и т.д. Приведем пример выполнения бегового комплекса.

Беговые комплексы могут состоять из упражнений бегового и прыжкового характера: бег на месте, в различных направлениях, подскоки на двух и одной ноге, прыжки с ноги на ногу, шаг с подскоком и др. После беговой серии всегда выполняются упражнения в глубоком дыхании и на расслабление.

Разнообразие общеразвивающих упражнений будет от той материально-технической базы, которой обладает конкретная образовательная организация. При их проведении необходимо добиваться: постепенной подготовки органов и систем организма к более значительным (интенсивным) мышечным усилиям в основной части занятия; восстановления и дальнейшего улучшения гибкости (подвижности в суставах); формирования правильной, красивой осанки; постепенной подготовки органов и систем организма к снижению мышечной нагрузки.

**2. Ритмико-гимнастические упражнения** - включают в себя ходьбу, бег, прыжки, многообразные по форме, величине мышечных усилий и продолжительности выполнения, то есть общеразвивающие упражнения, но они выполняются в гимнастическом стиле, большинство из них носит стилизованный или танцевальный характер. Это придает им особый колорит, делает их привлекательными, а при исполнении под музыку более эмоциональными. Ритмико-гимнастические упражнения согласуются с музыкой или ритмическими словами. Применяются плавные, волнообразные и пружинные движения, взмахи, «волны», упражнения без предметов и с предмет.

Плавные, волнообразные движения тела применяются в процессе ходьбы, бега, в упорах. Пружинные движения выполняются руками, ногами и туловищем как на месте, так и в движении. Наиболее простые взмахи и «волны» используются как отдельно, так и в сочетании с другими упражнениями с целью развития у обучающихся способности соразмерять движения по мышечному усилию, сочетать напряжение и расслабление отдельных групп мышц. Упражнения с предметами, помимо общего воздействия на занимающихся, могут быть использованы для развития тонкой координации движений, ловкости пальцев рук и повышения проприоцептивной чувствительности, которые необходимы младшим школьникам с ЗПР для овладения навыками письма и несложными бытовыми и трудовыми двигательными действиями.

Обучающимся нравятся упражнения танцевального характера, бег с различным движением рук, доступные прыжки. Здесь используются



ритмические и народные танцы, пляски, имитирующие движения из различных видов спорта и трудовой деятельности («рубка дров», «стирка» и др.).

При подборе музыки более подходящим является песенный материал, мелодии и ритмы, четко воспринимаемые на слух, танцевальная музыка. Помимо песенного материала используются современные ритмы, мелодии народных и национальных танцев, музыка героического характера. Музыкальное сопровождение применяется с четким ритмическим рисунком. При подборе музыкального сопровождения педагог может ориентироваться на современные ритмы, популярные песни, танцевальные мелодии как отечественных, так и зарубежных композиторов.

При составлении *комплекса ритмико-гимнастических упражнений* для младших школьников с ЗПР специальное внимание уделяется танцевальному характеру движений, красоте, грациозности и элегантности их исполнения, воспитанию эстетического чувства и нравственных качеств у занимающихся.

Для детей лучше всего составлять комплексы упражнений, образующие отдельную композицию. При составлении таких комплексов можно придерживаться следующего плана:

1. Определить задачу композиции.
2. Подобрать музыку.
3. Прослушать музыку несколько раз.
4. Определить характер музыкального произведения.
5. Определить структуру музыкального произведения, разделив на части, и обозначить их схематично.
6. Выделить части музыкального произведения с основной мелодией (например, куплеты и припев).
7. Подобрать основные движения для составления упражнения соответственно характеру музыкального произведения и его структурным особенностям.
8. Приступить к постановке упражнения под музыку.
10. Апробировать составленное упражнение на небольшой группе школьников, внести необходимые поправки (можно и со всей группой детей сразу, если

движения простые). Упражнение можно включить в общий комплекс упражнений, где допускается несколько таких композиций.

К ритмико-гимнастическим упражнениям относят *упражнения с предметами*, которые выполняются под музыку или ритмические слова. В процессе овладения движениями с предметами, обучающиеся с ЗПР приобретают разнообразный двигательный опыт, совершенствуют умение управлять движениями рук и особенно кистей. Кроме того, при выполнении упражнений с предметами создаются благоприятные условия для совершенствования функций зрительного, кожного и двигательного анализаторов.

*Упражнения со скакалкой* являются эффективным средством развития прыгучести, выносливости, быстроты и ловкости. Прыжки со скакалкой способствуют развитию и укреплению сердечно-сосудистой системы. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений со скакалкой благоприятно сказывается на развитии выносливости, так как создаваемый эмоциональный фон заметно снижает ощущение усталости и помогает занимающимся выполнять интенсивные и продолжительные упражнения. Для упражнений со скакалкой подбирается музыка жизнерадостного, веселого характера. Наиболее удобными являются музыкальные произведения размером галопа, польки и народные плясовые мелодии.

Скакалка выбирается в соответствии с ростом занимающихся. Для этого нужно встать на середину скакалки (ноги вместе) и натянуть ее. Она будет соответствовать росту, если ее концы доходят до подмышечных впадин. Упражнения со скакалкой выбираются простые и для небольшой группы детей с ЗПР, чтобы всем детям было достаточно места для выполнения упражнений, для соблюдения безопасного использования скакалки.

Формы прыжков могут быть самыми разнообразными: на двух, на одной, другая вперед, назад, с ноги на ногу и др. Прыжки через скакалку выполняются на носках с мягким приземлением, носки и колени в полете вытянуты. Высота прыжка должна быть такой, какая необходима для того, чтобы можно было перепрыгнуть через нее.

*Упражнения с мячом* являются средством для развития ловкости, быстроты и точности двигательных реакций. Они требуют от занимающихся внимания и точного соразмерения движений в пространстве и во времени. Упражнения с мячом - броски и ловля.

*Упражнения с обручем* - это вращения обруча туловищем, прыжки в обруч и через него характеризуются сложной координацией движений.

*Упражнения с лентой* способствуют развитию подвижности в суставах и силы мышц плечевого пояса и рук, тонкой и сложной мышечной координации, связанной с умением выполнять сильные, широкие движения туловищем и рукой, а также мелкие, быстрые движения только рукой. Упражнения с лентой характеризуются слитностью, динамичностью и пластичностью движений. Движения с лентой выполняются в сочетании с разнообразными движениями тела (прыжками, бегом и т.д.).

*Строевые упражнения* также являются разновидностью ритмико-гимнастических упражнений. Они служат средством организации обучающихся с ЗПР и их удачного размещения в зале, на площадке. Строевые упражнения выполняются в строгом соответствии с требованиями гимнастического стиля и могут сочетаться с движениями рук, головы, ног и другими несложными движениями, а также выполняться под музыку. Например: перестроение можно выполнить переменными шагами или подскоками. Строевые упражнения и различные способы передвижения имеют ряд специфических особенностей, которые позволяют педагогу: быстро и удобно размещать занимающихся в спортивном зале; формировать у них правильную, красивую осанку, обучать гимнастической манере выполнения движений, развивать глазомер, чувство ритма, темпа движений; поддерживать дисциплину, порядок и организованность; устанавливать официальные, субординационные отношения между педагогом и обучающимися. Однако это всего лишь возможности этих упражнений, их эффективность зависит от методического мастерства педагога. К числу строевых упражнений относятся: строевые приемы (повороты на месте и в движении); построения и перестроения; передвижения (шагом, бегом);

размыкания и смыкания. Обычно они выполняются в самом начале занятия. Заведомо простые упражнения выполняются только по словесной инструкции педагога. Для начала упражнения дается команда: «Группа, упражнение начинай!». Для окончания упражнения подается команда: «Закончить упражнение!».

**3. Танцевальные упражнения** на занятиях ритмикой очень многообразны. К ним относятся: элементы танцев народов мира, современных танцев, бального, бытового и пантомимного характера, ритмические танцы, музыкальные игры, хореографические упражнения. Танцевальные упражнения разучивают предварительно по отдельным движениям, элементам и только после этого применяют в комбинациях, танцах и плясках.

Ритмические танцы в основе своей просты и могут применяться при решении задач подготовительной и основной частей занятия. Их используют на занятиях, праздниках, показательных выступлениях.

Основу танцевальных движений составляют различные танцевальные шаги. К элементам бальных танцев относятся галоп, полька, вальс и др.

*Шаг галопа.* Выполняется вперед, в сторону, в быстром темпе, легко и изящно. Начинается отведением ноги вперед или в сторону, шагом на всю стопу, прыжок вверх, соединяя ноги в полете. В момент приземления на одну ногу, другая скользит по полу, повторяя шаг галопа в том же направлении. Подводящим упражнением к шагу галопа является приставной шаг.

*Шаг польки.* Выполняется вперед, назад, в сторону с поворотом. Полька вперед начинается с небольшого подскока на левой, правую вперед-книзу («и»), шаг правой вперед, приставить левую к правой небольшим прыжком («и»), шаг правой. Повторить движение с другой ноги, легко и изящно. Подводящим упражнением к шагу польки является переменный шаг.

*Шаг вальса* является достаточно сложным для детей с ЗПР, поэтому его разучивают только в четвертом классе. Если детям сложно выучить классический шаг вальса, то допустимо применять облеченные варианты этого шага.

К элементам народных танцев относятся русский попеременный,

припадание, веревочка, па-де-баск, ковырялочка, шаг с притопом и т.д.

**4. Игры под музыку.** На занятиях ритмикой для обучающихся с ЗПР обязательно применяются игры под музыку. Это могут быть специальные музыкальные игры («Музыкальные змейки», «Запев-припев», «Попрыгунчики-воробушки» и др.) либо подвижные игры, выполненные под музыку (например, игра «День и ночь»). Возможны такие игры: «Дети и медведь», в которой выполняются определенные танцевальные движения; «Пустое место», в которой младшие школьники выполняют хлопки или танцевальные движения, пока водящий идет снаружи круга и выбирает себе партнера для состязания в беге. На занятии можно использовать любые подвижные игры, переделанные педагогом под музыку. разновидностью игр под музыку являются имитационные упражнения - импровизация движений на музыкальные темы, разнообразные движения подражательного характера, свободные формы движения, передающие эмоциональное восприятие музыки. В этих упражнениях преодолевается скованность в движениях у детей с ЗПР, повышается возможность приспособлять свои действия к данным условиям и ситуациям. Используют упражнения: «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц», «зайчики», «кошечки», «медвежата» и многие другие.

**5. Упражнения для согласования движений с музыкой** являются специальным разделом ритмики и подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др.). Они помогают занимающимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения.

В связи с этим на каждом занятии у младших школьников с ЗПР необходимо работать над согласованием движений со средствами музыкальной выразительности, систематически развивать у детей музыкальный слух. Музыкальное сопровождение на занятиях ритмикой служит одним из основных вспомогательных моментов, с помощью которых значительно упрощается организационный процесс, повышается эмоциональное состояние обучающихся,

проявляется большой интерес к занятиям, сохраняется высокая работоспособность.

Музыкальное сопровождение является своеобразным средством и методическим приемом, способствующим более быстрому и точному формированию двигательных умений и навыков. Его умелое использование требует знания основ музыкальной грамоты.

Содержание музыки передается совокупностью средств музыкальной выразительности. К ним относятся: мелодия, темп, динамические оттенки, ритм, структура музыкального произведения.

*Мелодия* является важнейшей основой музыкального сопровождения. В ней воплощаются различные образы и состояния. Разнообразие мелодии передается направлением мелодических рисунков, которые условно делятся на восходящий, нисходящий, волнообразный и ровный. При выполнении упражнений непременно учитывается направление мелодии.

Различные виды мелодического рисунка воспроизводятся: движением рук - поднимая их на восходящую мелодию и опуская на нисходящую; движением всего тела, например, на восходящую мелодию из упора присев встать на носки, руки вверх, на нисходящую мелодию - принять упор присев. На волнообразный мелодический рисунок следует переходить из высокого положения в низкое и обратно: поднимая и опуская руки, голову, туловище или все тело.

Кроме того, особого внимания требует характер исполнения музыкального произведения: слитно или отрывисто.

Слитное исполнение используется при выполнении плавных, широких, волнообразных движений; отрывистое - при выполнении резких, коротких движений. Правильно подобранная мелодия, ее грамотное слияние с выполняемыми упражнениями способствует гармонизации, эстетичности выполняемых упражнений.

*Темп* - это скорость исполнения музыкального произведения. Он может быть медленным, умеренным и быстрым. *Медленный* темп применяется для сопровождения движений, выполняемых с большой амплитудой, для

статических (силовых) упражнений и при обучении новым упражнениям. *Быстрый* темп нужен для движений, выполняемых с небольшой амплитудой: бег, подскоки и др. *Умеренный* темп используется для сопровождения большинства общеразвивающих, ритмико-гимнастических, вольных, упражнений.

Все, что касается силы, громкости звучания, относится к *динамическим оттенкам музыки*. Динамические оттенки музыкального сопровождения занятий включают в себя громкое и тихое звучание, постепенное усиление или ослабление силы звука, динамические акценты. Громкого звучания требуют все движения, выполняемые с большим мышечным напряжением. Под тихое звучание выполняются плавные, волнообразные движения, ходьба на носках и др. Постепенное усиление или уменьшение громкости звучания соответствует движениям, выполняемым с постепенным изменением мышечных напряжений.

*Ритм* - это организованная последовательность длительностей звуков. Для обучающихся с ЗПР не предлагается обозначать длительность нотными знаками. Для них правильнее предлагать на слух *ритмический рисунок* - организованное сочетание длительностей звуков. Его можно воспроизвести движениями (хлопками, притопами, шагами и др.). Понятие музыкальный размер также для обучающихся с ЗПР не вводится. Предлагается только делить музыкальное произведение на части.

В соответствии с целью и задачами коррекционного курса "Ритмика" для обучающихся в 3 классе планируются следующие личностные и метапредметные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- **овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире проявляется в:**
  - интересе к новому содержанию и способам решения проблем, приобретении новых знаний и умений на занятиях ритмикой,

- старательности, подчинении дисциплинарным требованиям, адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание на занятиях ритмикой;

- **развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей проявляется в:**

- появление эстетических чувств красоты и гармонии в процессе прослушивания музыки и исполнения танца;

- заинтересованность в процессе прослушивания музыкальных произведений, просмотра концертов, разглядывания произведений искусства и музыкальных инструментов;

- стремление к совершенствованию своих способностей.

- **развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях проявляется в:**

- умении слушать и выполнять инструкции взрослого;

- умение координировать свои усилия с усилиями других;

- согласованно выполнять необходимые действия, не разрушая общего замысла танца, находясь в паре и в малой группе.

- **формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям проявляется в:**

- знание о том, что ритмика является одной из составляющих здорового образа жизни;

- стремлении к доступному физическому совершенствованию;

- позитивном отношении к занятиям ритмикой;

- появлении мотивации достижения результата на уроках ритмики,



## **Примеры оценки личностных результатов.**

Параметр: овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Дескрипторы и критерии их оценки:

*Интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретении новых знаний и умений на занятиях ритмикой:*

0 баллов - не проявляет интереса к новому содержанию и способам решения проблем, с большим трудом приобретает новые знания и умения на занятиях ритмикой;

1 балл - приобретает знания и умения на занятиях ритмикой, но практически не проявляет интерес к новому содержанию и способам решения проблем.

2 балла - проявляет интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретает знания и умения на занятиях ритмикой.

*Старательность, подчинение дисциплинарным требованиям, адекватная эмоциональная реакция на похвалу и порицание на занятиях ритмикой:*

0 баллов - не соблюдает дисциплинарные требования, не старается на занятиях, проявляет неадекватные реакции на похвалу и порицание в процессе занятий ритмикой;

1 балл - соблюдает дисциплинарные требования, старается на занятиях, но проявляет неадекватные реакции на похвалу и порицание в процессе занятий ритмикой;

2 балла - соблюдает дисциплинарные требования, старается на занятиях, стремится к проявлению адекватных реакций на похвалу и порицание в процессе занятий ритмикой.

**Метапредметные результаты**, которые можно сформировать на занятиях ритмикой:

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- **формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и**

**условиями ее реализации проявляется:**

- умения определять мелодию, ее темп, силу, ритм и подчинять свои движения этим характеристикам музыки, умения определять части музыкального произведения и перестраивать свои движения при изменении темпа и ритма;
- умения осуществлять построения и перестроения в соответствии с задачами (в том числе и по диагонали), поставленными взрослым;
- умение планировать свои движения при выполнении имитационных и вольных упражнений, умения выступать индивидуально).
- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении сложный ритмический рисунок;

- **готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий проявляется в:**

- учитывать выделенные педагогом ориентиры, выполнять движения по подражанию, по образцу, заданному взрослым, по памяти;
- умение задавать вопросы, при возникновении трудностей взрослому или партнеру по занятиям;
- умение согласованно выполнять общеразвивающие, ритмико-гимнастические и танцевальные упражнения в паре, в группе.

***Познавательные универсальные учебные действия:***

- **овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, установления причинно-следственных связей проявляется в:**

- умения принимать правильное исходное положение и совершать движения в соответствии с содержанием и особенностями музыки;
- умения организованно строиться и перестраиваться (быстро, точно, в том числе по диагонали);

- умения сохранять правильную дистанцию в колонне, в парах и в танце;
- умения самостоятельно определять нужное направление движения не только по словесной инструкции педагога, но и по звуковым и музыкальным сигналам;
- умения соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- стремлении правильно и точно выполнять упражнения.

***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

- **определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих проявляется в:**
  - умения договариваться и приходить к общему решению в процессе изучения танца, в том числе в ситуации столкновения интересов;
  - умения согласованно выполнять необходимые действия, не разрушая общего замысла танца, находясь в паре, в малой или большой группе.

***Личностные универсальные учебные действия:***

- **формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха проявляются в:**
  - умения принимать помощь взрослого, в стремлении подражать движениям взрослого в танце;
  - умения замечать и исправлять свои ошибки, стремиться к многократным повторениям определенных движений.

**Примеры критериев оценки дескрипторов метапредметных результатов.**

*Умение определять мелодию, ее темп, силу, ритм и подчинять свои движения этим характеристикам музыки (регулятивные универсальные учебные действия):*

0 баллов - самостоятельно выполнять не может;

- 1 балл - с ошибками и неточностями справляется, требуется помощь взрослого;
- 2 балла - справляется достаточно часто с минимальной помощью взрослого или самостоятельно.

*Умение принимать правильное исходное положение и совершать движения в соответствии с содержанием и особенностями музыки (познавательные универсальные учебные действия):*

- 0 баллов - не умеет выполнять;
- 1 балл - умеет принимать исходное положение, старается совершать движения в соответствии с музыкой, но получается редко;
- 2 балла - умеет принимать исходное положение, успешно совершает движения в соответствии с музыкой.

***В конце 3-го класса обучающийся должен научиться:***

- соблюдать требования к занятиям ритмикой, знать правила поведения на занятиях, а также в малых группах и в парах;
- определять характер, темп и плавность у изменяющейся музыки;
- прохлопать предложенный ритмический рисунок и использовать это умение в танцах, передавать ритм через похлопывания и притопывания;
- построениям (в колонну по диагонали, шеренгу, цепочку, круг, пары) и перестроениям (в шеренги, в круг из шеренги и обратно, из колонны в пары и обратно);
- ходьба, бег, маршировка, прыжки, поскоки под изменяющуюся музыку;
- отражать в ритмо-гимнастических и танцевальных движениях характер, темп и динамику изменяющейся музыки;
- ставить ноги в соответствующую позицию из пяти по словесной инструкции;
- ставить руки в соответствующую позицию (подготовительную, первую, вторую, третью) по словесной инструкции;
- держать "линию танца";
- выполнять синхронные ритмо-гимнастические и танцевальные движения в

парах;

- выполнять ритмо-гимнастические упражнения и танцевальные движения не только по показу взрослого, по опорным сигналам, но и по простым словесным инструкциям;
- выполнять имитационные движения (отдельные и в миниатюрах);
- выполнять отдельные танцевальные шаги (приставной, галоп, полька, русский переменный с припаданием), в том числе хороводные;
- выполнять танцевальные движения с предметами;
- выполнять различные танцевальные движения индивидуально под музыку;
- выполнять танцевальные движения с использованием музыкальных инструментов (ложки, бубен, погремушка, барабан и т.д.);
- выполнять комплексы танцевальных движений и весь изученный танец;
- выполнять движения и одновременно декламировать стихи и известные детские песни под музыку;
- соблюдать танцевальный этикет в процессе выступления на концертах (держат осанку, улыбаются, быстро восстанавливают рисунок танца при ошибках, организовано выходить на поклон и т.д.).

### ***Примеры контрольно-оценочных мероприятий:***

#### **Текущий контроль:**

##### *Активность на занятии:*

5 - обучающийся с ЗПР активен на занятии, ему нравится выполнение предложенных упражнений, переживает положительные эмоции, распространяет их на окружающих детей в процессе групповой работы, не обнаруживается ярких признаков усталости;

4 - в начале занятия активен, но к его окончанию появляются признаки усталости, которые снижают проявление положительных эмоций;

3 - активность на занятии умеренная, эмоции преимущественно нейтральные, признаки выраженной усталости обнаруживаются к концу занятия.

2 - активность на занятии недостаточная, утомляемость наступает быстро, она дезорганизует деятельность, может проявлять негативные эмоции в процессе занятия.

*Правильность выполнения предлагаемых упражнений и танцевальных композиций*

5 - выполняет упражнения правильно по словесной инструкции, но требуется повторения и уточнения;

4 - выполняет упражнение правильно по показу и по словесной инструкции одновременно, только по словесной инструкции затрудняется.

3 - выполняет упражнение правильно по показу и личному объяснению взрослого;

2 - затрудняется выполнять упражнения по показу взрослого в группе, может только при индивидуальной работе.

*Согласование движений с музыкой:*

5 - согласовывает свои движения с мелодией, темпом, ритмом музыки, гармонично выполняет упражнения, ошибки допускает редко;

4 - согласовывает свои движения с мелодией, темпом, ритмом музыки, гармонично выполняет упражнения, но допускает 1-2 ошибки (сбивается иногда с ритма, раньше начинает выполнять упражнение, чем зазвучит музыка, заканчивает упражнение раньше, чем закончит звучать музыка);

3 - недостаточно согласовывает свои движения с мелодией, темпом, ритмом музыки, допускает больше 2 ошибок, даже в коротких по времени упражнениях;

2 - не согласовывает свои движения с музыкой, выполняет их, механически не ориентируясь на мелодию, темп, ритм музыки.

*Согласование движений, музыки, слова*

- 5 - может согласовать движения, музыку и слово, ошибки единичны;
- 4 - может согласовать движения, музыку и слово, но только в очень коротких упражнениях, ошибки единичны;
- 3 - испытывает трудности согласования движения, музыки и слова, ошибки многочисленны, повторения не приводят к успеху, быстро наступает утомляемость;
- 2 - не может согласовать движения, музыку и слово, такие упражнения не доступны.

**Рубежный контроль - успешность выступления на отчетных концертах, праздниках, показательных выступлениях.**

### **Итоговая оценка.**

Оценка «отлично» ставится при соответствии перечисленным выше требованиям текущего контроля и успешности выступлений, предусмотренных рубежным контролем.

Оценка «хорошо» ставится при наличии негрубых недочетов по выделенным параметрам.

Оценка «удовлетворительно» ставится при соответствии минимальным требованиям по всем выделенным параметрам.

Оценка «неудовлетворительно» означает несоответствие требованиям текущего и рубежного контроля.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

В соответствии с выделенными в ПрАООП направлениями занятия ритмикой в 3 классе могут быть конкретизированы и обозначены следующими

разделами: «Музыка и движение», «Музыка и танец», «Музыка и народный танец», «Музыка, танец и музыкальные инструменты», «Музыка, движение и речь». Форма организации занятий - групповая (участвует весь класс).

Основные виды деятельности, которые реализуются на занятиях ритмикой являются: игры под музыку, ритмико-гимнастические движения, танцевальные движения, восприятие музыки (определение ее характер, темпа, плавности), общеразвивающие движения. Эти виды деятельности относятся к обязательным и должны реализовываться практически на каждом занятии.

Игры под музыку используются на занятии разнообразные от имитационных игр до музыкальных игр с правилами, где музыка (ее наличие или отсутствие) помогают определить изменение движений, их характера. В игре обучающиеся учатся не только выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), но и совершенствуется их координация. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов может достигаться с помощью игр-миниатюр, которые исполняются индивидуально конкретным ребенком.

Усложняется диапазон ритмико-гимнастических движений, которыми должны овладеть обучающиеся с ЗПР. Изучаются уже не отдельные упражнения, а гимнастические комплексы. Упражнения выполняются под разную музыку, а также под музыку, у которой изменяется темп и ритм (быстрый - спокойный, спокойный - быстрый). Важным является не только ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения, но варьирование силы мышечного напряжения, плавность и гармоничность выполнения. Совершенствование ходьбы осуществляется через овладение разными видами хороводных шагов. Сам хоровод должен осуществляться не только традиционно в большом круге, но и в других вариантах (в большом круге маленький). Хоровод должен сменяться построениями, перестроениями, которые могут включать построение по диагонали, как более сложное. Изучаются новые шаги - шаг польки.



Усложняются и сами танцы. Если во первом и втором классе танцы представляли собой многократно повторяющийся набор движений, то в третьем классе - это сложные танцы, состоящие из двух и более танцевальных комплексов (хотя сами комплексы могут быть не большими по объему). При этом темп и ритм музыки могут меняться при выполнении разных танцевальных комплексов.

На каждом занятии ритмикой традиционно уделяется внимание развитию общих движений, для этого в начале и конце занятий проводится комплекс общеразвивающих упражнений. Роль этих упражнений не только в разминке, могут появляться, при необходимости, силовые комплексы или упражнения на растяжку. И в том, и в другом случае надо дозировать физическую нагрузку для обучающихся с ЗПР. Не должно быть избыточной нагрузки, но и слишком легкие комплексы могут не приносить необходимого коррекционного эффекта, особенно по гармонизации двигательной сферы у этой категории детей.

Неизменно в процессе изучения новых танцев обязательно осуществляется восприятие музыки, анализируется не только характер мелодии, ее темп, плавность, но и определяются эти характеристики у разных частей музыкального произведения. Это способствует большему осознанию замысла танца, вызывает эстетические чувства при прослушивании музыки. Важным остается умение услышать и передать темп и ритм танцевальных упражнений. Для этого продолжают использовать хлопки.

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.

Раздел "Музыка и движение" реализуется в течение первой четверти и включает повторение пройденного во втором классе. Необходимо вспомнить с обучающимися не только отдельные танцевальные движения и сами танцы, но и игры под музыку, в которые нравилось играть детям с ЗПР. Также важно повторить работу в парах. Словесных инструкций при выполнении упражнений становится больше. К прямому показу возвращаются при разучивании сложных танцевальных комплексов.

Разделы "Музыка и танец" и "Музыка и народный танец" реализуются в течение всей второй четверти и часть третьей. Танцы, которые разучивают обучающиеся с ОВЗ, усложняются за счет появления в танце нескольких танцевальных комплексов, построений, перестроений и включения хороводов. Изучаются новые хороводные шаги и шаг польки. Танец может осуществляться под музыку, изменяющуюся по темпу и ритму. Это способствует развитию сложных моторно-сенсорных связей, которые должны совершенствоваться у детей с ЗПР.

В третьей четверти еще завершается освоение раздела "Музыка и народный танец" и реализуется следующий, более сложный раздел "Музыка, танец и музыкальные инструменты". У обучающихся с ЗПР необходимо формировать связь между музыкой и движениями (ритмико-гимнастические упражнения, танец), движениями и речью (ритмодекламации). Основная работа направлена на развитие «тройных» связей: музыки, танца и игры на музыкальных инструментах или декламации песен с комплексом танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение.

Данный и следующий раздел "Музыка, движение, речь" посвящены формированию именно таких сложных связей. Вся предварительная работа проводится целенаправленно и должна способствовать их появлению и закреплению. Поэтому вся четвертая четверть посвящена ритмодекламациям и декламациям песен под музыку с выполнением сложных танцевальных

движений. Для более успешного выполнения таких заданий предлагается сначала выполнять упражнения в хороводе. Это способствует более быстрому закреплению сложных действий. Весь коррекционный процесс завершается отчетным концертом. Это не только подведение итогов, но и отображение личностных результатов занятий ритмикой, так как появляется удовлетворение не только от технического исполнения танцев, но и формируются эстетические чувства красоты и гармонии.

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 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.

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, усваивают ритм

и пр. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании системы произвольной регуляции: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты (последовательность движений). Улучшается также ориентировка в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается 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 познавательной сферы, 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.

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.

Приведенная примерная рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1 раз в неделю). По продолжительности занятия в 3 классе в соответствии с ПрАООП составляют 40 минут. Курс реализуется во внеурочной деятельности, часы на его реализацию фиксированы в учебном плане.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Примерные темы занятий	Примерное содержание занятий и основные виды деятельности детей
1	"Музыка и движения" (8 часов)	Повторение движений, пройденных во втором классе (1 час)	<p>Поиграть в игры под музыку, которые понравились детям во 2 классе.</p> <p>Повторение отдельных танцевальных движений, которые разучивали во 2 классе.</p> <p>Основные виды деятельности: игры под музыку; танцевальные движения; общеразвивающие движения.</p>
		Повторение танцев (2 час)	<p>Повторение изученных танцев, предполагающих притопывания и хлопки ("Мелодия зимы") или танцев с прыжками и поскоками ("Летка-Енка") или танцев с предметами "Танец с пятерками").</p> <p>Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; игры под музыку; общеразвивающие движения</p>
		Гимнастические композиции в парах (2 час)	<p>Повторяются основные позиции ног и рук при выполнении движений в паре.</p> <p>Синхронность движений в паре при выполнении композиции с</p>

		<p>изменяющимся темпом (быстрый - спокойный, спокойный - быстрый).</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>ритмико-гимнастические движения;</p> <p>танцевальные движения;</p> <p>игры под музыку; общеразвивающие движения</p>
	<p>Гимнастические композиции с построениями и перестроениями (2 час)</p>	<p>Разучивание танца "Волшебная страна» - танец в парах с построениями и перестроениями (в том числе построение по диагонали).</p> <p>Определение темпа и плавности музыки для танца. Разучивание основных движений танца в парах, а также основных построений и перестроений.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>ритмико-гимнастические движения;</p> <p>танцевальные движения;</p> <p>игры под музыку; общеразвивающие движения, восприятие музыки.</p>
	<p>"Потанцуем" (1 час)</p>	<p>Исполнение танца "Волшебная страна» несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма).</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>ритмико-гимнастические движения;</p> <p>танцевальные движения;</p> <p>игры под музыку; общеразвивающие движения.</p>

2	"Музыка и танец" (7 часов)	Танцевальный шаг польки ( 3 часа)	<p>Разучивание танца "Полька".</p> <p>Выполняется вперед, назад, в сторону с поворотом. Определяют темп и плавность музыки. Исполнение изученного танца несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма).</p> <p>Основные виды деятельности:          ритмико-гимнастические движения;          танцевальные движения;          восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.</p>
		Танцы с разными шагами для хоровода (3 часа)	<p>Разучивание танца "Новогодняя сказка", основанного на разных шагах для хоровода, а также построениях и перестроениях и движений в парах.</p> <p>Определяют темп и плавность музыки. Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма).</p> <p>Основные виды деятельности:          ритмико-гимнастические движения;          танцевальные движения;          восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.</p>
		"Потанцуем" (1 часа)	<p>Исполнение танца "Новогодняя сказка" на новогоднем празднике.</p> <p>Основные виды деятельности:</p>

			танцевальные движения; восприятие музыки.
3	"Музыка и народный танец" (7 часов)	Повторение изученных танцев (1 час)	<p>Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма), проведение игр под музыку.</p> <p>Основные виды деятельности:  ритмико-гимнастические движения;  танцевальные движения;  игры под музыку, общеразвивающие движения.</p>
		Народный танец с предметами (2 часа)	<p>Разучивание танца "Русские узоры" с использованием платочков девочками, а мальчики с кепками. В основе танца хороводный шаг по большому кругу, по двум кругам (маленькому и большому). Могут быть включены элементы пляски. Музыка при этом с изменяющимся темпом и плавностью. Определяют темп и плавность музыки каждой части музыкального произведения. Исполнение изученного танца несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма).</p> <p>Основные виды деятельности:  ритмико-гимнастические движения;  танцевальные движения;  восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.</p>



		<p>Танцевальная композиция на основе русского переменного шага и припадания (2 часа)</p>	<p>Разучивание танцевальной композиции "Колокольчик", основанного на русском переменном шаге и припадании. Определяют темп и плавность музыки. Исполнение изученной композиции несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма).</p> <p>Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.</p>
		<p>Сложный русский танец (2 часа)</p>	<p>Усложнение танца "Русские узоры" за счет разученной композиции с русским переменным шагом и припаданием. Определяют темп и плавность музыки. Исполнение изученного танца несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма).</p> <p>Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.</p> <p>Исполнение Танца "Русские узоры" на концертах, посвященных празднованию 23 февраля и 8 марта.</p>

4	"Музыка, танец, музыкальные инструменты" (4 часа)	Сложный русский танец с использованием ложек (3 часа)	Усложнение танца "Русские узоры" за счет добавления танцевальной композиции с использованиями ложек. Определяют темп и плавность музыки. Исполнение изученного сложного танца несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.
		Повторение танцев (1 час)	Повторение изученного танца с ложками. Исполнение обновленного сложного танца (для себя, для учителя, для съемки фильма). Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.
5	"Музыка, движение, речь" (8 часов)	Повторение ритмодекламаций (под музыку и без музыки) (1 часа)	Повторение игр-миниатюр, которые были изучены во втором классе я под чтение стихов с музыкальным сопровождением и без него (миниатюра "Ветер", "Шарик", "Кораблик", "Любопытная Варвара» и др.). Применяется ритмическое

			<p>отхлопывание.</p> <p>Основные виды деятельности:  ритмико-гимнастические движения;  имитационные движения; игры под музыку, ритмическое отхлопывание, общеразвивающие движения.</p>
		<p>Декламация песен под музыку в танце (3 часа)</p>	<p>Изучение танца "Буратино" с декламацией под музыку. В основе танца композиции в парах, построения и перестроения. Обсуждается темп и плавность музыки, под которую осуществляется декламация песни.</p> <p>Основные виды деятельности:  ритмико-гимнастические движения;  танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.</p>
		<p>Танец с индивидуальными выступлениями (2 часа)</p>	<p>Разучивание танца "Страна зверей" (танец с индивидуальными выступлениями). Дети по очереди выступают под одну музыку, но каждый со своей маленькой композицией, имитирующей какого-либо животного. Определяют темп и плавность музыки. Исполнение изученного танца несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма).</p> <p>Основные виды деятельности:</p>

			ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; восприятие музыки; игры под музыку, общеразвивающие движения.
		Отчетный концерт (1 час)	Итоговый отчетный концерт, на котором демонстрируются танцы, которые разучили дети в течение учебного года  Основные виды деятельности: ритмико-гимнастические движения; танцевальные движения; игры под музыку; общеразвивающие движения.

### **Разновидность упражнений, которые используются на занятиях ритмикой:**

**1. Общеразвивающие упражнения** - это упражнения, которые могут выполняться без предметов, с предметами (палки разных размеров, набивные мячи, флажки, самодельные предметы и др.), на различных гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка), а также со взаимной помощью друг другу (в парах). Эти упражнения отличаются от ритмико-гимнастических только тем, что последние выполняются под музыку или под речевки и стихи (общеразвивающие упражнения выполняются под счет). Можно выделить группу общеразвивающих упражнений, с помощью которых оказывается избирательное воздействие на разные мышечные группы. С помощью таких упражнений развивают у обучаемых подвижность в суставах, эластичность мышц и связок, способность владеть своим телом.

Для младших школьников с ЗПР предпочтительнее упражнения, которые обучающиеся осваивают на уроках физической культуры. Такой подход позволяет закреплять уже изученные комплексы и не тратить много времени на

их разучивание. В тоже время, комплексы общеразвивающих упражнений могут расширяться за счет новых, необходимых для конкретного занятия движений.

Общеразвивающие упражнения проводятся в начале занятия в качестве разминки, эти упражнения постепенно ускоряются в темпе их проведения (начинают их выполнять медленно, так как необходимо «разогреть» мышцы. начинается с упражнений типа потягиваний. Упражнения в комплексе располагаются в порядке нарастающей интенсивности нагрузки и чередуются по своему назначению (для мышц-сгибателей и разгибателей рук, ног, туловища и др.). Принята следующая последовательность вовлечения в работу мышц: шеи, рук, туловища, ног, всего тела. В конце комплекса делаются наиболее интенсивные упражнения. Заканчивается он спокойной ходьбой, упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление. Также общеразвивающие упражнения могут использоваться для завершения занятия, но для этого используют комплексы с медленным темпом выполнения движений и глубоким дыханием для того, чтобы успокоить детей и настроить их спокойно работать на других занятиях.

Для детей младшего школьного возраста с ЗПР подбираются простые, образные упражнения. Используются основные движения руками, ногами, головой и туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в исходном положении - на пояс, к плечам, за голову, что дает возможность зрительно контролировать основные движения. Силовые упражнения выполняются при фиксированном положении рук и ног, например: прогибание назад, лежа на животе, руки к плечам, ладонями вперед. Детям младшего школьного возраста с ЗПР нравятся упражнения - бег с различным движением рук, доступные прыжки.

При составлении комплекса общеразвивающих упражнений для обучающихся с ЗПР прежде всего определяют его направленность, например, на развитие двигательных способностей: мышечной силы, гибкости, быстроты двигательных действий, координации движений.

Комплексы общеразвивающих упражнений могут быть на основе

положений стоя, сидя, лежа, а также могут быть и беговые. Разнообразие упражнений будет от той материально-технической базы, которой обладает конкретная образовательная организация.

При проведении общеразвивающих упражнений необходимо добиваться: постепенной подготовки органов и систем организма к более значительным (интенсивным) мышечным усилиям в основной части занятия; восстановления и дальнейшего улучшения гибкости (подвижности в суставах); формирования правильной, красивой осанки; постепенной подготовки органов и систем организма к снижению мышечной нагрузки.

**2. Ритмико-гимнастические упражнения** - включают в себя ходьбу, бег, прыжки, многообразные по форме, величине мышечных усилий и продолжительности выполнения, то есть общеразвивающие упражнения, но они выполняются в гимнастическом стиле, большинство из них носит стилизованный или танцевальный характер. Это придает им особый колорит, делает их привлекательными, а при исполнении под музыку более эмоциональными. Ритмико-гимнастические упражнения согласуются с музыкой или ритмическими словами. Применяются плавные, волнообразные и пружинные движения, взмахи, «волны», упражнения без предметов и с предмет.

Плавные, волнообразные движения тела применяются в процессе ходьбы, бега, в упорах. Пружинные движения выполняются руками, ногами и туловищем как на месте, так и в движении. Наиболее простые взмахи и «волны» используются как отдельно, так и в сочетании с другими упражнениями с целью развития у обучающихся способности соразмерять движения по мышечному усилию, сочетать напряжение и расслабление отдельных групп мышц. Упражнения с предметами, помимо общего воздействия на занимающихся, могут быть использованы для развития тонкой координации движений, ловкости пальцев рук и повышения проприоцептивной чувствительности, которые необходимы младшим школьникам с ЗПР для овладения навыками письма и несложными бытовыми и трудовыми двигательными действиями.

Обучающимся нравятся упражнения танцевального характера, бег с

различным движением рук, доступные прыжки. Здесь используются ритмические и народные танцы, пляски, имитирующие движения из различных видов спорта и трудовой деятельности («рубка дров», «стирка» и др.).

При подборе музыки более подходящим является песенный материал, мелодии и ритмы, четко воспринимаемые на слух, танцевальная музыка. Помимо песенного материала используются современные ритмы, мелодии народных и национальных танцев, музыка героического характера. Музыкальное сопровождение применяется с четким ритмическим рисунком. При подборе музыкального сопровождения педагог может ориентироваться на современные ритмы, популярные песни, танцевальные мелодии как отечественных, так и зарубежных композиторов.

При составлении *комплекса ритмико-гимнастических упражнений* для младших школьников с ЗПР специальное внимание уделяется танцевальному характеру движений, красоте, грациозности и элегантности их исполнения, воспитанию эстетического чувства и нравственных качеств у занимающихся.

К ритмико-гимнастическим упражнениям относят *упражнения с предметами*, которые выполняются под музыку или ритмические слова. В процессе овладения движениями с предметами, обучающиеся с ЗПР приобретают разнообразный двигательный опыт, совершенствуют умение управлять движениями рук и особенно кистей. Кроме того, при выполнении упражнений с предметами создаются благоприятные условия для совершенствования функций зрительного, кожного и двигательного анализаторов.

*Упражнения со скакалкой* являются эффективным средством развития прыгучести, выносливости, быстроты и ловкости. Прыжки со скакалкой способствуют развитию и укреплению сердечно-сосудистой системы. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений со скакалкой благоприятно сказывается на развитии выносливости, так как создаваемый эмоциональный фон заметно снижает ощущение усталости и помогает занимающимся выполнять интенсивные и продолжительные упражнения. Для упражнений со скакалкой подбирается музыка жизнерадостного, веселого

характера. Наиболее удобными являются музыкальные произведения размером галопа, польки и народные плясовые мелодии.

Скакалка выбирается в соответствии с ростом занимающихся. Для этого нужно встать на середину скакалки (ноги вместе) и натянуть ее. Она будет соответствовать росту, если ее концы доходят до подмышечных впадин. Упражнения со скакалкой выбираются простые и для небольшой группы детей с ЗПР, чтобы всем детям было достаточно места для выполнения упражнений, для соблюдения безопасного использования скакалки.

Формы прыжков могут быть самыми разнообразными: на двух, на одной, другая вперед, назад, с ноги на ногу и др. Прыжки через скакалку выполняются на носках с мягким приземлением, носки и колени в полете вытянуты. Высота прыжка должна быть такой, какая необходима для того, чтобы можно было перепрыгнуть через нее.

*Упражнения с мячом* являются средством для развития ловкости, быстроты и точности двигательных реакций. Они требуют от занимающихся внимания и точного соразмерения движений в пространстве и во времени. Упражнения с мячом - броски и ловля.

*Упражнения с обручем* - это вращения обруча туловищем, прыжки в обруч и через него характеризуются сложной координацией движений.

*Упражнения с лентой* способствуют развитию подвижности в суставах и силы мышц плечевого пояса и рук, тонкой и сложной мышечной координации, связанной с умением выполнять сильные, широкие движения туловищем и рукой, а также мелкие, быстрые движения только рукой. Упражнения с лентой характеризуются слитностью, динамичностью и пластичностью движений. Движения с лентой выполняются в сочетании с разнообразными движениями тела (прыжками, бегом и т.д.).

*Строевые упражнения* также являются разновидностью ритмико-гимнастических упражнений. Они служат средством организации обучающихся с ЗПР и их удачного размещения в зале, на площадке. Строевые упражнения выполняются в строгом соответствии с требованиями гимнастического стиля и



могут сочетаться с движениями рук, головы, ног и другими несложными движениями, а также выполняться под музыку. Например: перестроение можно выполнить переменными шагами или подскоками. Строевые упражнения и различные способы передвижения имеют ряд специфических особенностей, которые позволяют педагогу: быстро и удобно размещать занимающихся в спортивном зале; формировать у них правильную, красивую осанку, обучать гимнастической манере выполнения движений, развивать глазомер, чувство ритма, темпа движений; поддерживать дисциплину, порядок и организованность; устанавливать официальные, субординационные отношения между педагогом и обучающимися. Однако это всего лишь возможности этих упражнений, их эффективность зависит от методического мастерства педагога. К числу строевых упражнений относятся: строевые приемы (повороты на месте и в движении); построения и перестроения; передвижения (шагом, бегом); размыкания и смыкания. Обычно они выполняются в самом начале занятия. Заведомо простые упражнения выполняются только по словесной инструкции педагога. Для начала упражнения дается команда: «Группа, упражнение начинай!». Для окончания упражнения подается команда: «Закончить упражнение!».

**3. Танцевальные упражнения** на занятиях ритмикой очень многообразны. К ним относятся: элементы танцев народов мира, современных танцев, бального, бытового и пантомимного характера, ритмические танцы, музыкальные игры, хореографические упражнения. Танцевальные упражнения разучивают предварительно по отдельным движениям, элементам и только после этого применяют в комбинациях, танцах и плясках.

Ритмические танцы в основе своей просты и могут применяться при решении задач подготовительной и основной частей занятия. Их используют на занятиях, праздниках, показательных выступлениях.

Основу танцевальных движений составляют различные танцевальные шаги. К элементам бальных танцев относятся галоп, полька, вальс и др.

*Шаг галоп.* Выполняется вперед, в сторону, в быстром темпе, легко и изящно. Начинается отведением ноги вперед или в сторону, шагом на всю стопу,

прыжок вверх, соединяя ноги в полете. В момент приземления на одну ногу, другая скользит по полу, повторяя шаг галопа в том же направлении. Подводящим упражнением к шагу галопа является приставной шаг.

*Шаг польки.* Выполняется вперед, назад, в сторону с поворотом. Полька вперед начинается с небольшого подскока на левой, правую вперед-книзу («и»), шаг правой вперед, приставить левую к правой небольшим прыжком («и»), шаг правой. Повторить движение с другой ноги, легко и изящно. Подводящим упражнением к шагу польки является переменный шаг.

*Шаг вальса* является достаточно сложным для детей с ЗПР, поэтому его разучивают только в четвертом классе. Если детям сложно выучить классический шаг вальса, то допустимо применять облеченные варианты этого шага.

К элементам народных танцев относятся русский попеременный, припадание, веревочка, па-де-баск, ковырялочка, шаг с притопом и т.д.

**4. Игры под музыку.** На занятиях ритмикой для обучающихся с ЗПР обязательно применяются игры под музыку. Это могут быть специальные музыкальные игры («Музыкальные змейки», «Запев-припев», «Попрыгунчики-воробушки» и др.) либо подвижные игры, выполненные под музыку (например, игра «День и ночь»). Возможны такие игры: «Дети и медведь», в которой выполняются определенные танцевальные движения; «Пустое место», в которой младшие школьники выполняют хлопки или танцевальные движения, пока водящий идет снаружи круга и выбирает себе партнера для состязания в беге. На занятии можно использовать любые подвижные игры, переделанные педагогом под музыку. разновидностью игр под музыку являются имитационные упражнения - импровизация движений на музыкальные темы, разнообразные движения подражательного характера, свободные формы движения, передающие эмоциональное восприятие музыки. В этих упражнениях преодолевается скованность в движениях у детей с ЗПР, повышается возможность приспособлять свои действия к данным условиям и ситуациям. Используют упражнения: «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц», «зайчики»,

«кошечки», «медвежата» и многие другие.

**5. Упражнения для согласования движений с музыкой** являются специальным разделом ритмики и подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др.). Они помогают занимающимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения.

В связи с этим на каждом занятии у младших школьников с ЗПР необходимо работать над согласованием движений со средствами музыкальной выразительности, систематически развивать у детей музыкальный слух. Музыкальное сопровождение на занятиях ритмикой служит одним из основных вспомогательных моментов, с помощью которых значительно упрощается организационный процесс, повышается эмоциональное состояние обучающихся, проявляется больший интерес к занятиям, сохраняется высокая работоспособность.

Музыкальное сопровождение является своеобразным средством и методическим приемом, способствующим более быстрому и точному формированию двигательных умений и навыков. Его умелое использование требует знания основ музыкальной грамоты.

Содержание музыки передается совокупностью средств музыкальной выразительности. К ним относятся: мелодия, темп, динамические оттенки, ритм, структура музыкального произведения.

*Мелодия* является важнейшей основой музыкального сопровождения. В ней воплощаются различные образы и состояния. Разнообразие мелодии передается направлением мелодических рисунков, которые условно делятся на восходящий, нисходящий, волнообразный и ровный. При выполнении упражнений непременно учитывается направление мелодии.

Различные виды мелодического рисунка воспроизводятся: движением рук - поднимая их на восходящую мелодию и опуская на нисходящую; движением всего тела, например, на восходящую мелодию из упора присев встать на носки,

руки вверх, на нисходящую мелодию - принять упор присев. На волнообразный мелодический рисунок следует переходить из высокого положения в низкое и обратно: поднимая и опуская руки, голову, туловище или все тело.

Кроме того, особого внимания требует характер исполнения музыкального произведения: слитно или отрывисто.

Слитное исполнение используется при выполнении плавных, широких, волнообразных движений; отрывистое - при выполнении резких, коротких движений. Правильно подобранная мелодия, ее грамотное слияние с выполняемыми упражнениями способствует гармонизации, эстетичности выполняемых упражнений.

*Темп* - это скорость исполнения музыкального произведения. Он может быть медленным, умеренным и быстрым. *Медленный* темп применяется для сопровождения движений, выполняемых с большой амплитудой, для статических (силовых) упражнений и при обучении новым упражнениям. *Быстрый* темп нужен для движений, выполняемых с небольшой амплитудой: бег, подскоки и др. *Умеренный* темп используется для сопровождения большинства общеразвивающих, ритмико-гимнастических, вольных, упражнений.

Все, что касается силы, громкости звучания, относится к *динамическим оттенкам музыки*. Динамические оттенки музыкального сопровождения занятий включают в себя громкое и тихое звучание, постепенное усиление или ослабление силы звука, динамические акценты. Громкого звучания требуют все движения, выполняемые с большим мышечным напряжением. Под тихое звучание выполняются плавные, волнообразные движения, ходьба на носках и др. Постепенное усиление или уменьшение громкости звучания соответствует движениям, выполняемым с постепенным изменением мышечных напряжений.

*Ритм* - это организованная последовательность длительностей звуков. Для обучающихся с ЗПР не предлагается обозначать длительность нотными знаками. Для них правильнее предлагать на слух *ритмический рисунок* - организованное

сочетание длительностей звуков. Его можно воспроизвести движениями (хлопками, притопами, шагами и др.). Понятие музыкальный размер также для обучающихся с ЗПР не вводится. Предлагается только делить музыкальное произведение на части.

На курс в 4 классе отводится 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

### **Планируемые результаты программы внеурочной деятельности**

- **Личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей; использование ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей; раскрытие и реализация своих творческих способностей.
- **Метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.
- **Предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

По окончании 4 класса учащиеся научатся:

- различать и опознавать на слух динамику и темп музыки; плавность и отрывистость;
- построению и перестроению (в одну и две линии, в колонну, в цепочку, в одну и две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в классе, различные положения в парах и т. д.); ходьбе в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; поворотам;
- общеразвивающим упражнениям, упражнениям на координацию движений и расслабление мышц, с детскими музыкальными инструментами;
- музыкальным играм и игровым ситуациям с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, играм по ориентировке в пространстве.

По окончании 4класса учащиеся **получат возможность научиться:**

- различать и опознавать на слух музыку двухдольного, трехдольного и четырехдольного метра (полька, марш, вальс);
- выполнять под музыку элементы танца и пляски, несложные композиции народных, бальных или современных танцев;
- декламации песен под музыку.

### **Содержание программы**

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки. Коррекционная работа на занятиях ритмикой базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. На занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в

пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

Содержание курса выстроено с учетом специфики усвоения учебного материала детьми, испытывающими стойкие трудности в обучении, причиной которых является задержка психического развития различного характера.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики;
- коррекция отдельных сторон психической деятельности: развитие восприятия, представлений, ощущений; развитие различных видов памяти; развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени;
- развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи).

Особенностью в содержании работы по музыкально-ритмическому воспитанию является включение этого вида деятельности в учебный процесс: установление межпредметных связей в различных дисциплинах как эстетического цикла (музыка, изобразительная деятельность, выразительное чтение), так и других (математика, окружающий мир), в стимулировании развития основных психических процессов: внимания, памяти, воли,

восприятия, образного мышления средствами музыки и выразительного движения.

Основные направления работы по ритмике:

- **восприятие музыки** (в исполнении педагога и аудиозаписи): 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 музыки двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки;
- **упражнения на ориентировку в пространстве:** простейшие построения и перестроения (в одну и две линии, в колонну, в цепочку, в одну и две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в классе, 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, маракас, треугольник и др.);
- **игры под музыку:** музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования (кто скорее, кто лучше, кто более и т.д.), игры по ориентировке в пространстве;



- **танцевальные упражнения:** выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев;
- **декламация песен под музыку:** выразительная декламация песен под музыкальное сопровождение и управление педагога, воспроизведение ритмического рисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твердо и др.).

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)</b>				
1	1. Вводный	1	-	1
2	2. Разновидности ходьбы	1	-	1
3	3. Танцевальный шаг на полупальцах	1	-	1
4	4. Перестроения	1	-	1
5	5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	1	-	1
6	6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	1	-	1
7	7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений	1	-	1
8	8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	1	-	1
9	9. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)</b>				
10	1. Вводный	1	-	1
11	2. Упражнения на внимание	1	-	1
12	3. Упражнение на расслабление мышц	1	-	1
13	4. Упражнение на координацию движений	1	-	1
14	5. Импровизация движений с	1	-	1

	колокольчиками на музыкальные темы			
15	6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	1	-	1
16	7. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)</b>				
17	1. Импровизация движений	1	-	1
18	2. Упражнение в равновесии	1	-	1
19	3. Индивидуальное творчество	1	-	1
20	4. Упражнения с гимнастическими палками	1	-	1
21	5. Упражнения с обручем	1	-	1
22	6. Упражнения для развития ритма	1	-	1
23	7. Упражнение на передачу в движении характера музыки	1	-	1
24	8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	1	-	1
25	9. Итоговое занятие	1	-	1
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения (9 часов)</b>				
26	1. Танцевальные упражнения и движения	1	-	1
27	2. Соединение движения с музыкой	2	-	2
28	3. Русские народные игры	1	-	1
29	4. Упражнение на развитие танцевального творчества	2	-	2
30	5. Элементы русских народных плясок	2	-	2
31	6. Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>34</b>

