

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Комитет по образованию администрации Зиминского района
МОУ Покровская СОШ

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МОУ Покровская СОШ
от 28 августа 2024г.
№ 128

Программно-методические материалы
к коррекционному курсу начального общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

«Ритмика»

3 класс

вариант 1

с. Покровка, Зиминский район.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКАОшибка! Закладка не определена.</u>	
II. Общая характеристика учебного предмета.....	4
<u>III. Описание места учебного предмета.....</u>	<u>6</u>
<u>IV. Личностные и предметные результаты.....</u>	<u>6</u>
V. Содержание учебного предмета.....	7
<u>VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</u>	<u>9</u>
VII. Материально-техническая база.....	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программно-методические материалы по коррекционному курсу «Ритмика» составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООПУО (вариант 1), утверждено приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>)

Программно-методические материалы могут быть использованы для образования обучающихся с умственной отсталостью вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Ритмика относится к коррекционно-развивающей области «Коррекционные занятия» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» в 3 классе рассчитана на 34 часа (34 учебных недели) и составляет 1 час в неделю.

Цель коррекционного курса «Ритмика» – развитие двигательной активности обучающихся в процессе восприятия музыки.

Задачи обучения:

- развитие умения слушать музыку;
- выполнение под музыку различных движений, в том числе и танцевальных, с речевым сопровождением и пением;
- развитие координации движений, чувства ритма, темпа;
- коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- развитие двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;
- формирование правильной осанки;
- формирование эстетического вкуса.
- развитие навыков участия в коллективной творческой деятельности.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

" Ритмика" - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных физических и психокоррекционных упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движений, развиваются важные для школьной готовности такие личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения. Занятия по "Коррекционной ритмике" построены на сочетании музыки, движения, речи.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ОВЗ часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать 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 ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

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.

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

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на

каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

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

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

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

Основная цель данных упражнений — научить детей с ОВЗ согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

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

В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике.

Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой.

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

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

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

Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.). Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ритмика является частью, формируемой участниками образовательных отношений, коррекционно – развивающей области. На учебный предмет «Ритмика» отводится 34 часа в год (один час в неделю). Общий объем учебного времени предмета «Ритмика» в 3 классе 34 часа

IV. Личностные и предметные результаты.

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.

Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	8	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.
2	Ритмико-гимнастические упражнения	9	<p>Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.</p> <p>Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.</p> <p>Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую</p>
3	Упражнения с музыкальными инструментами	8	Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение

			<p>пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.</p>
4	Танцевальные упражнения	9	<p>Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек - движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).</p>

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание
1	Вводный урок. Изучение поклона-приветствия.	1	Приветствие, знакомство, построение, разминка
2	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией.	1	Определение характера музыкальной фразы.
3	Обще развивающие упражнения.	1	Ритмичный шаг под музыку. Разогрев под музыку. Тренировка слухового внимания.
4	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	1	Шагистика в различных ритмах и темпах. Самостоятельный выбор формы движения.
5	Передача в движениях частей музыкальных произведений.	1	Выделение музыкальных фраз хлопками и притопами. Выделение частей движениями
6	Шаг на носках, шаг польки.	1	Разучивание шага польки. Разучивание элементарных танцевальных движений польки
7	Боковой галоп.	1	Разучивание бокового галопа в различных направлениях
8	Подскоки с поворотами.	1	Разучивание подскоков с поворотами
9	Составление композиции танца «Детская полька»	1	Разучивание элементарных танцевальных движений. Составление композиции танца
10	Разучивание элементов танца «Детская полька»	1	Разучивание и отработка элементов танца
11	Исполнение танца «Детская полька».	1	Закрепление выученных элементов. Исполнение танца
12	Перестроение из простых и концентрических кругов в «звёздочки», «карусели».	1	Дать понятие танцевальных элементов «звёздочки», «карусели», их разучивание
13	Ходьба по диагональным линиям	1	Понятие «движение по диагонали», выполнение в заданном направлении
14	Перестроение из простого круга в 2 шеренги.	1	Выучить алгоритм данного перестроения
15	Логоритмические упражнения.	1	Выполнение элементарных движений со словами под музыку со сменой темпа, ритма
16	Исполнение всех выученных движений и элементов.	1	Применение выученных движений и элементов при исполнении новогодних хороводов

17	Инсценировка знакомых песен.	1	Учить передавать песенные образы в движении
18	Имитация движений сказочных героев.	1	Учить передавать характерные особенности сказочных героев пластически
19	Ритмические упражнения на шумовых инструментах.	1	Разучивание элементарных движений вальса
20	Игры под музыку.	1	Ритмические игры с песенками, с текстом
21	Составление композиции танца «На палубе корабля»	1	Разучивание элементарных движений танца, составление композиции
22	Разучивание элементов танца	1	Повторение ранее изученных элементов
23	Исполнение танца «На палубе корабля»	1	Закрепление выученных элементов. Исполнение танца
24	Инсценировка инструментальной музыки	1	Учить анализировать образы, выраженные в инструментальной музыке, пластически их выражать
25	Логоритмические упражнения.	1	Выполнение элементарных движений со словами под музыку со сменой темпа, ритма
26	Различные виды прыжков на одной ноге	1	Разучивание прыжков на одной ноге
27	Различные виды прыжков на двух ногах	1	Разучивание прыжков на двух ногах
28	Музыкальные игры.	1	Ритмические игры с песенками, с текстом
29	Составление композиции танца «Весёлые лягушата».	1	Разучивание элементов танца, составление элементов танца
30	Разучивание элементов танца «Весёлые лягушата»	1	Разучивание элементов танца
31	Исполнение танца «Весёлые лягушата»	1	Закрепление элементов танца, исполнение
32	Составление композиции «На лесной полянке»	1	Разучивание элементов танца, составление элементов танца
33	Разучивание элементов композиции.	1	Разучивание элементов композиции
34	Исполнение композиции «На лесной полянке»	1	Исполнение всех выученных элементов

VII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Программно-методические материалы. Коррекционно-развивающее обучение. Начальная школа: математика, физическая культура, ритмика, трудовое обучение. Издательство «Дрофа», 2009.
2. Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. Издательство «Глобус», 2009.
3. CD-диски. Звуковой учебник танца. Выпуски 1, 5, 6. Издательство «Весть-ТДА», Москва, 2001г.
4. Бекина, С.И. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2 /С. И. Бекина, Т.П. Ломова, Е. Н. Соковнина. -М, 1999. -С. 34 – 37.
5. Г. Франио. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Учебное пособие. Москва «Советский композитор», 1989г.
6. Е.А. Судакова Логопедические музыкально-игровые упражнения для дошкольников. СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013
7. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика/ А. И. Буренина.- СПб, 2000. – 89 с.
8. Власова, Т. М. Фонетическая ритмика / Т. М. Власова, А. Н. Пфафенротт .- М.1997.– 128 с.
9. Музыка, движение, фантазия! Методическое пособие для музыкальных руководителей/Авт.-сост. О.А. Вайнфельд. СПб «Детство-пресс», 2000г.
10. С.Железнов, Е. Железнова. Серия музыкальныеобучалочки. Выпуски: «Сказочки-шумелки», «Гав и Мяу. Логоритмические песенки», «Золотые ворота. Подражательные песенки-игры»

Для реализации программы необходимы:

- музыкальный центр;
- средства мультимедиа;
- народные музыкальные инструменты;
- реквизиты (обручи, гимнастические палки, коврики, платочки, флажки, фитболы).