

Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу ритмика составлена на основе ФАООП образования обучающегося с задержкой психического развития вариант 7.2 для Романовой В.Е.

Общая цель занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

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.

Планируемые результаты изучения коррекционного курса

Вобщейсистемекоррекционно-развивающейработыкурс«Ритмика»позволяет проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам: совершенствованиедвигательныхуменийинавыков,развитиеэмоционально-волевойи познавательной сфер.

В области формирования двигательных умений и навыков:

- умение различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
- умение соблюдать темп движений и выполнять обще развивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- совершенствование координационных движений (быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);
- умение выполнять простейшие построения и перестроения;
- умение ходить в шеренге и разными видами шага;
- овладение простейшим и элементами танца;
- умение выразительно передавать различные игровые образы, придумывать варианты образных движений в играх;
- владеть техникой элементарной мышечной релаксации.

В области развития эмоционально-личностной сферы и коррекции ее недостатков:

- проявление волевых и нравственных качеств при подготовке и во время участия в публичных выступлениях (концерты и праздники);
- умение выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников, действовать в группе слаженно и сообща;
- умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
- умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

В области коррекции недостатков развития познавательной сферы и формирования высших психических функций:

- расширение сферы жизненной компетенции за счет совершенствования ориентировки в

- пространстве, расширение знаний о танцах и танцевальных шагах, умении регулировать свое поведение на занятиях, концертах и праздниках;
- умение действовать по показу и по речевой инструкции при выполнении упражнений;
 - умение контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них;
 - умение анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное время под руководством взрослого и самостоятельно;
 - умение адекватно оценивать собственные физические и творческие возможности;
 - овладение индивидуальными комплексами упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;
 - умение оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

Содержание коррекционного курса

Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами и в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два, три, четыре. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения вращательное. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Построение в шахматном порядке.

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинок). Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). 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 в заданном темпе и после остановки музыки. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парнаяпляска.Хлопки.Полька.Русскаяхороводнаяпляска.Русскаянароднаямелодия
«Выйду ль я на реченьку».

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной
деятельности обучающихся**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Входной инструктаж по ТБ. Упражнения на ориентацию в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	
2	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1	
3	Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.	1	
4	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	
5	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	1	
6	Упражнения с предметами, более сложные. Танец «Джайв».	1	
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Обще развивающие упражнения.	1	
8	Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.	1	
9	Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	1	
10	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.	1	
11	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1	
12	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1	
13	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс.	1	
14	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	1	
15	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	1	
16	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1	
17	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, резкой сменой темпа движений.	1	

18	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1	
19	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).	1	
20	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	1	
21	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).	1	
22	Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, Темповых и динамических изменений в музыке.	1	
23	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1	
24	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1	
25	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1	
26	Составление несложных Танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.	1	
27	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1	
28	Танцевальные упражнения. Исполнение элементов пляски танцев. Упражнения на Различение элементов народных танцев.	1	
29	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.	1	
30	Поскоки с продвижением назад (спиной).	1	
31	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1	
32	Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблучок», «гармошка».	1	
33	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, Приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	1	
34	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко.	1	

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса
Магнитофон, коврики, ленты.

Система оценивания достижений обучающихся
Критерии для оценивания устных ответов.

Отметка «5» ставится ученику, если он: обнаруживает понимание материала, может с помощью учителя или самостоятельно обосновать, сформулировать ответ, привести необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

«4» ставится, если ученик дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки ответа на «5», но допускает неточности в подтверждении правил примерами и исправляет их с помощью учителя; допускает некоторые ошибки в речи; при работе над текстом или разборе предложения допускает 1-2 ошибки, которые исправляет при помощи учителя.

«3» ставится, если ученик обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал недостаточно полно и последовательно, допускает ряд ошибок в речи, затрудняется самостоятельно подтвердить правила примерами и делает это с помощью учителя, нуждается в постоянной помощи учителя.

«2» ставится, если ученик обнаруживает незнание большой или наиболее существенной части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке правил, искажающие их смысл; в работе с текстом допускает грубые ошибки, не использует помощь учителя.

Критерии контрольно-оценочных работ:

«5» - за работу, в которой выполнено свыше 65% заданий

«4» - за работу, в которой выполнено от 51 до 65% заданий

«3» - за работу, в которой выполнено от 35% до 50% заданий

«2» - за работу, в которой выполнено меньше 35% заданий

Для оценки сформированности каждого базовых учебных действий можно использовать следующую систему оценки:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

