****

**Пояснительная записка**

Курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ. 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. 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 ОВЗ 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.

***Во 2-4 классах обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:***

развитие восприятия музыки в 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) в сочетании с игрой на детских музыкальныхинструментах и декламацией песен под музыку;

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 ОВЗ через приобщение к музыкеи танцам;

-коррекция познавательной сферы обучающихся с ОВЗ и совершенствование регуляцииповедения и деятельности.

Продолжение обучения детей с ОВЗ упражнениям с детскими музыкальными инструментами и декламацию песен под музыку. Это будет обеспечивать речевое сопровождение движений, согласующихся с музыкой.

***2.*Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение курса**

            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.

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» традиционно включается в содержание образования обучающихся с ОВЗ. 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.

            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** (в исполнении педагога и аудиозапси):определениена 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, румба, маракас, треугольник, тарелки 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.);

**танцевальные упражнения**: выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев;

**декламация песен под музыку:**выразительная декламация песен подмузыкальное сопровождение и управление педагога, воспроизведение ритмическогорисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно,отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твердо и др.).

      Изучение курса «Ритмика» тесно связано с изучением учебных предметов«Музыка», «Физическая культура», а также курсом «Психокоррекционные занятия». Егореализация может быть связана с выполнением программы формирования экологическойкультуры, здорового и безопасного образа жизни, направленной на поддержаниефизического 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 приемыдвижений 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.

  Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку р азнообразные движения, петь, танцевать.

       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 представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

       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.

**Рабочая программа курса содержит 4 раздела:**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Игры под музыку.
4. 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 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.

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: «зай чик» (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).*

            После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс ), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего —с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

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

            Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

**3. Описание места коррекционного курса**

Курс реализуется во внеурочной деятельности, часы на его реализацию фиксированы в учебном плане на реализацию коррекционного курса «Ритмика» в учебном плане во 2-4 классах отводится 1 раз в неделю, 34 часа в год.

**4. Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса**

ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ определяет**ценностные ориентиры** содержания образования на ступени начального общего образования следующим образом: Ценностные ориентиры начального образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ нашей образовательной организации, выраженный в Требованиях к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

***формирование основ гражданской идентичности личности****на базе*:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

***формирование психологических условий развития общения,******сотрудничества*** на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников

***формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир*** наоснове общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллективаи общества и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

***развитие умения учиться*** и формирование личностного смысла учения какпервого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

***развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности*** как условия её самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

            Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве процессе обучения, воспитания, коррекции, познавательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на основе формирования общих учебных умений, обобщённых способов действий обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

**5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса.**

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по ритмике:

–активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

–проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

–оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы по ритмике

**Регулятивные универсальные учебные действия**

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

–находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

–общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

–обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий ритмикой;

–организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

–планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

–анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

–видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетичские признаки в движениях и передвижениях человека;

–технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Познавательные универсальные учебные действия**

***-*** правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

–допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

–учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;­задавать вопросы;­контролировать действия партнёра;

­различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

**Предметные результаты**

Учащиеся должны***знать:***

 термины, определяющие характер музыки (5—6 определений);

 термины, связанные с различными перестроениями;

 названия различных танцевальных шагов (5—6 названий).

Учащиеся должны***уметь:***

 начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;

 обращаться с четырьмя-пятью звучащими инструментами в отдельности;

 передавать движением или на инструменте сильную и слабые доли такта;

 свободно двигаться под музыку различного характера;

 участвовать в пяти-шести новых плясках.

**Планируемые результаты изучения коррекционного курса**

В общей системе коррекционно-развивающей работы курс «Ритмика» позволяет проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам: совершенствование двигательных умений и навыков, развитие эмоционально-волевой и 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 общеразвивающие 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 простейшими 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.

**6. Содержание коррекционного курса**

1.**Упражнения на ориентировку в пространстве**

            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, три, четыре. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассып ную. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группыдетей 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.

2.**Ритмико-гимнастнческие 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 резинки). 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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

**3. 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.

**4. 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 поскоками, 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. Основныедвижения местных народных танцев.

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

Парная пляска. Хлопки. Полька. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия«Выйду ль я на реченьку».

**7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной**

**деятельности обучающихся 2-4 класс-108 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урока | Название темы | Кол-вочасов | **Характеристика видов деятельности****обучающихся** |
| **1** | Вводной инструктаж по ТБУпражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега | **3** | Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно     под     музыку, приветствовать   учителя,   занимать правильное исходное положение.Равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным   естественным   шагом, двигаясь   по   залу   в   разных направлениях, не мешая друг другу.Совершенствовать  навыки  ходьбы бега. Ходить вдоль стен с чётким поворотом в углах зала.Построение  в  шеренгу,  колонну, цепочку, круг, парами. Построиться в колонну по два человека; построиться в колонну по одному из колонны парами.Строиться в круг. Построиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную.Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в колонны,  шеренги,  круги,  пары.Соблюдать правильное положение тела во время выполнения упражнений.Ходить  и  бегать  по  кругу  с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.Отличать понятия «наклон» и «поворот», уметь правильно их исполнить.Уметь согласовывать движения разных частей тела, быстро переключаться с одного движения на другое.Наклонять,   поворачивать   голову.Выполнять круговые движения плеч: вперед, назад.Ритмично   выполнять   несложные  движения руками и ногами в разных направлениях; наклонить, повернуть туловище вправо, влево. Наклонять и поворачивать голову вперёд, назад. Наклонять и поворачивать корпус в сочетании   с   движениями   рук. Поворачивать корпус с передачейпредмета. Поднимать и опускать руки по очереди, перекрестно. Выставить левую ногу вперед. Правую руку вперед.Выполнять во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место, 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.).Ощущать напряжение и расслабление в теле. Перенести тяжесть тела с одной ноги на другую. Круговые движения рук, поднимать – опускать плечи.Согнуть, разогнуть ногу в подъеме, переступить с ноги на ногу, подъём вытянуть. Круговые движения стопой.Выставлять ногу на носок в разные стороны,   пляски   с   кружением, хлопками. Подъем на полупальцы.Вырабатывать осанку. Выставить ногу назад, левую руку вперед, с упругой ноги. Знать позиции рук, сменитьпозиции рук. Провожать движения рукголовой, взглядом. Прохлопать простой рисунок. Соединить пальцы в разных позициях. Мелкие движения пальцев рук. Одновременно сгибать в кулак пальцы одной руки и разгибать другой руки в медленном темпе. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Отработать положение ног при выполнении    этого    упражненияОтстучать   простой   ритмический рисунок. Изменять направление и формы    ходьбы.    Выразительно исполнять  знакомые  движения  и эмоционально передавать в движениях игровые образы. Имитационные игры, движения.  Соблюдать  правильную дистанцию при перестроениях, уметь из двух колонн выстроиться в одну.Выполнять манипуляции с предметамиво время движения.Слушать  и  слышать  музыку  и соотносить   свои   движение   в соответствии    с    музыкальными оттенками. Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики.Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.Запомнить  и  уметь     выполнить ритмико-гимнастические упражнения. Знать и правильно исполнять основные виды шагов: простой шаг, топающий шаг, танцевальный бег, галоп прямой и боковой.Хорошо выполнять ранее изученные упражнения,   позиции,   движения. Выполнять  упражнения  ритмично, ускоряя, замедляя. Уметь управлять частями тела независимо от других частей.   Выполнять   движения   в соответствии    с    разнообразным характером    музыки,    динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).Самостоятельно исполнять танец на развитие координации движений. Знать слова стихов и считалок, используемых на уроке. |
| **2** | Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. | **3** |
| **3** | Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. | **3** |
| **4** | Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному | **3** |
| **5** | Перестроение из колонны парами в колонну по одному. | **3** |
| **6** | Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место | **3** |
| **7** | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения. | **3** |
| **8** | Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. | **3** |
| **9** | Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами | **3** |
| **10** | Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения | **3** |
| **11** | Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение | **3** |
| **12** | Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. | **3** |
| **13** | Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). | **3** |
| **14** | Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен | **3** |
| **15** | Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение | **3** |
| **16** | Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке | **3** |
| **17** | Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку Осанки | **3** |
| **18** | Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя-к себе перед грудью | **3** |
| **19** | Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение) | **3** |
| **20** | Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения | **3** |
| **21** | Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. | **3** |
| **22** | Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. | **3** |
| **23** | Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. | **3** |
| **24** | Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). | **3** |
| **25** | Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол). | **3** |
| **26** | Игры под музыку. Выполнение движений с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий) | **3** |
| **27** | Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении | **3** |
| **28** | Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек». | **3** |
| **29** | Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку». | **3** |
| **30** | Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. | **3** |
| **31** | Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных Песен | **3** |
| **32** | Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии | **3** |
| **33** | Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг. | **3** |
| **34** | Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием. | **3** |

**8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Магнитофон, коврики, ленты.

**9. Список литературы**

1. Бородина И.Г. Коррекционная ритмика..
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат.
3. Движения под музыку в детском саду / Под ред. Косицыной М.А.Картушина М.Ю. Оздоровительные вечера досуга.
4. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка
5. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка
6. Котышева Е.Н.«Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями»
7. Марковская И.Ф. Задержка психического развития.
8. Музыка и движение в коррекционно-воспитательной работе в спец. детском саду для детей с нарушением интеллекта / Под. ред. Зарина А.П., Ложко Е.Л.
9. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач. классы / Сост. Л. А. Вохмянина
10. . Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников
11. . Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога.

