

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по ритмике для 1 класса составлена на основе:

- Û Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ),
- Û Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития
- Û Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ №23»;
- Û Учебный план МБОУ «СОШ №23».

В соответствии с п. 24 приказа Минобрнауки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» для получения качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья без дискриминации в МБОУ «СОШ №23» создаются необходимые условия для:

- коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения;
- условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья.

На реализацию программы отводится 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

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

Задачи:

- Û развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- Û развитие выразительности движений и самовыражения;
- Û развитие мобильности;
- Û коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- Û развитие общей и речевой моторики;
- Û развитие ориентировки в пространстве;
- Û формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Особенности курса внеурочной деятельности:

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.

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

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностные:

- 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.

Метапредметные:

- 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

Содержание учебного курса

В соответствии с выделенными в АООП направлениями занятия ритмикой во 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 ОВЗ 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 детей во 1 классе с ОВЗ 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 ОВЗ 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 «Музыка и танец». Сформированные у обучающихся с ОВЗ базовые умения в области ритмики позволяют начать овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы и пляски. К концу учебного года дети обычно выучивают комплекс общеразвивающих упражнений, могут выполнять его под контролем взрослого. Допускается, что в качестве ведущего могут выступать наиболее способные дети. Они показывают остальным как нужно выполнять упражнение и задают общегрупповой темп.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема урока, раздел | Кол – во часов | Дата | Корректиро вка даты |
|----------|----------------------------------------------------|-------------------|------|------------------------|
| 1 | Основные танцевальные понятия. | 1 | | |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 1 | | |
| 3 | Упражнения на ориентировку в пространстве | 1 | | |
| 4 | ОРУ в парах | 1 | | |
| 5 | Упражнения в кругу | 1 | | |
| 6 | Упражнения со скакалкой | 1 | | |
| 7 | Упражнения с мячом | 1 | | |
| 8 | Игры под музыку | 1 | | |
| 9 | Игры под музыку | 1 | | |
| 10 | Эстафеты с предметами | 1 | | |
| 11 | Эстафеты с предметами | 1 | | |
| 12 | Упражнения для растяжки. | 1 | | |
| 13 | Упражнения для растяжки. | 1 | | |
| 14 | Имитационные движения | 1 | | |
| 15 | Упражнения на развитие ловкости | 1 | | |
| 16 | Упражнения с предметами | 1 | | |
| 17 | Упражнения с предметами | 1 | | |
| 18 | Современные ритмы | 1 | | |
| 19 | Современные ритмы | 1 | | |
| 20 | Современные ритмы | 1 | | |
| 21 | Любимые ритмы | 1 | | |
| 22 | Любимые ритмы | 1 | | |
| 23 | Танец разминка | 1 | | |
| 24 | Танец разминка | 1 | | |
| 25 | Основные движения под музыку (ходьба, бег, прыжки) | 1 | | |
| 26 | Основные движения под музыку (ходьба, бег, прыжки) | 1 | | |
| 27 | Простейшие подражательные движения | 1 | | |
| 28 | Простейшие подражательные движения | 1 | | |
| 29 | Танцевальные игры | 1 | | |
| 30 | Танцевальные игры | 1 | | |
| 31 | Свободные современные танцевальные движения | 1 | | |
| 32 | Танцевально-ритмическая гимнастика | 1 | | |
| 33 | Танцевально-ритмическая гимнастика | 1 | | |
| 34 | Русский танец | 1 | | |