***1.1. Пояснительная записка***

Адаптированная рабочая программа по ритмике разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья ( ФГОС НОО ОВЗ), с учётом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)., на основе программ для общеобразовательных учреждений коррекционно – развивающее обучение: начальные классы 1-1У Ритмика и бальные танцы. Авт. Цыпина Н.А. М: Просвещение.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР .**

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обусловливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.Характерные для детей с трудностями в обучении особенности нервно-психического слада, своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций, эмоционально-волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на уроках ритмики.

***1.2. Цели изадачи программы.***

**Цель программы:**

* развитие двигательной активности обучающихся с ЗПР в процессе восприятия музыки.

Адаптированная рабочая программа

по ритмике направлена **на реализацию следующих задач:**

* коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер,
* развитие общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве
* укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся.

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. 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.

Основные направления работы по ритмике: 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 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.). 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.).

Таким образом, занятия коррекционного курса «Ритмика» способствуют: развитию чувства ритма, двигательной активности, координации движений, двигательных умений и навыков; формированию умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий; овладению специальными ритмическими упражнениями (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов и т.д.), развитию двигательных качеств и устранение недостатков физического развития; овладению подготовительными упражнениями к танцам, овладению элементами танцев, танцами, способствующими развитию изящных движений, эстетического вкуса; развитию выразительности движений и самовыражения; развитие мобильности.

***1. 3.******Учебный план.***

В учебном плане для учащихся с ограниченными возможностями здоровья в МОУ СОШ № 19 на изучение предмета «Ритмика» в 1 отведено 33 часа; во 2,3, 4 классе отведено 34 часа в год из расчёта 1 час в неделю.

**Учебно – тематический план 1 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Всего часов** |
| 1 | **Упражнения на ориентировку в пространстве** | 6 |
| 2 | **Ритмико-гимнастические упражнения** | 6 |
| 3 | **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами** | 3 |
| 4 | **Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку** | 8 |
| 5 | **Народные пляски и современные танцевальные движения** | 10 |
|  | Итого | 33 |

**Учебно – тематический план 2 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Всего часов** |
| 1 | **Упражнения на ориентировку в пространстве** | 8 |
| 2 | **Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку** | 8 |
| 3 | «**Основы музыкальной грамоты».** | 10. |
| 4 | «**Танцевальные упражнения и танцы».** | 8 |
|  | Итого | 34 |

**Учебно – тематический план 3 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Всего часов** |
| 1 | **Упражнения на ориентировку в пространстве** | 8 |
| 2 | «**Танцевальные упражнения и танцы».** | 8 |
| 3 | **«Историко-бытовой танец»** | 10. |
| 4 | **«Современные танцевальные направления и стили.»** | 8 |
|  | Итого | 34 |

**Учебно – тематический план 4 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Всего часов** |
| 1 | **Упражнения на ориентировку в пространстве** | 8 |
| 2 | «**Танцевальные упражнения и танцы».** | 8 |
| 3 | **«Историко-бытовой танец»** | 10. |
| 4 | **«Современные танцевальные направления и стили.»** | 8 |
|  | Итого | 34 |

***1.5.Содержание учебного предмета.***

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разде­лам программы. Однако в зависимости от целей и задач конкрет­ного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению), имея в виду, что в начале и конце каждого урока должны выполняться упражне­ния на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

**Программа по ритмике содержит 5 разделов:**

1. **Упражнения на ориентировку в пространстве.** 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**. Совершенствование навыков правильного выполнения основ­ных движений под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4 — ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкаль­ного сопровождения. Включение в движение одновременно с нача­лом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музы­ки. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре — с соблюдением дистанции, врассыпную. Бег между пред­метами, не задевая их, не наталкиваясь на товарищей. Перестроение на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении.

Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений, указанных в программе по физкультуре, с использо­ванием предметов и без них. Бросание, катание, передача и т. п. мячей разной величины, обручей, булав, использование скакалки для различных прыжков под музыку.

1. **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами**. Использование инструментов, знакомых по прошлому году и новых, для передачи сильных и слабых долей в произведениях. Использование поочередно нескольких инструментов в одном произведении. Создание и повторение заданного ритмического рисунка.
2. **Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку**. Подбор под руководством учителя свободных движений под му­зыку разного характера после объяснения темы. Передача различ­ными формами движения (взмахом, прыжком, расслаблением, пе­ременой направления) динамических акцентов музыки, отрывис­тости (стаккато), связности и плавности (легато), восходящей или нисходящей линии мелодии. Подражательные движения, игры под музыку, игры с пением, инсценирование доступных песен. Упражнения в отсроченном движении под музыку типа двухго­лосного канона.

**5. Народные пляски и современные танцевальные движения**. Танцевальные движения, знакомство с новыми элементами танца и движениями: бег мяг­кий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра. Пружин­ные шаг и бег, полуприседание. Шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку впе­ред и в сторону, на носок вперед, в сторону, назад. Повороты кистей, плавное поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны. Шаги польки вперед и назад. Основные шаги местных народных танцев. Танцевальные композиции русского танца, круговые пляски, движения под современные ритмы.

***1.6 .Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.***

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ритмике являются следующие умения:

* 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ритмике являются следующие умения:

* 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 движениях, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ритмике являются следующие умения:

* планировать занятия в режиме дня;
* представлять ритмику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***2.1.Условия реализации программы.***

***Материально-техническоге обеспечение образовательного процесса.***

Материально-техническое обеспечение зала для проведений занятий по ритмике включает: специальное оборудование ( настенные зеркала); дидактическое оборудование (мячи; ленты; дождики, шары, обручи); комплект детских музыкальных инструментов (блок-флейта, глокеншпиль/трещотки, колокольчик, треугольник, барабан, бубен, румба, маракасы, кастаньеты, металлофоны, ксилофоны; свистульки, деревянные ложки); технические средства обучения; экранно-звуковые пособия.

***2.2. Формы контроля***

Оценка качества реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы по хореографии включает в себя предварительный, текущий, промежуточный и итоговый контроль успеваемости.  
**Предварительный контроль** проводится при наборе учащихся и комплектовании  
групп объединения. Оцениваются способности учащихся двигаться, слышать  
музыкальное сопровождение, умение переключаться с одной задачи на другую  
(внимание), их личностные и волевые качества.  
Форма предварительного контроля: - устный опрос; - педагогическое наблюдение  
**Текущий контроль** осуществляется педагогом регулярно (каждое занятие) в  
процессе наблюдения за деятельностью учащихся, где учитываются: отношение учащихся  
к занятиям, их старания и прилежность, качество выполнения упражнений.  
В качестве форм текущего контроля успеваемости могут использоваться занятия в  
игровой форме, творческие занятия, открытые занятия.  
Формы текущего контроля: - педагогическое наблюдение; - опрос; - игра; - самоконтроль, взаимоконтроль; - оценка качества педагогом.  
Промежуточный контроль проводится в конце полугодия, либо по окончании  
изучения темы или раздела.  
Формы промежуточного контроля: - диагностические карты;  
**Итоговый контроль** предполагает проведение итоговых заданий.  
Формы итогового контроля реализации программы: - диагностические карты (Приложение №1).   
Результат педагогических наблюдений фиксируется в диагностической карте два  
раза в году: в декабре (промежуточный этап контроля), в апреле.

***2.3. Мониторинг умений и навыков.***

Задачи обучения заключаются не только в том, чтобы обеспечить усвоение программного материала, но и в том, чтобы продвинуть учащихся в развитии. Здесь очень важную роль играет мониторинг системы контроля, который является проверкой усвоения и выработки умений и навыков.  
В ходе контроля проверяется соответствие доступных учащимся умений и навыков, появляется возможность выявить проблемные области в работе, зафиксировать удачные методы и приемы, проанализировать, какое содержание обучения целесообразно расширить, а какое исключить из учебной программы.  
Со стороны ученика устанавливается, каковы конкретные результаты его деятельности на уроке, что усвоено легко и прочно, а что нуждается в доработке, какие стороны деятельности сформированы, а какие необходимо сформировать.  
С помощью мониторинга анализируется учебный процесс и определяются результаты обучения. Здесь выявляются индивидуальные данные каждого учащегося для того, чтобы понять его самого и приспособить учебные методы к его индивидуальным качествам.  
В процессе мониторинга по ритмике используются карты наблюдений физической активности,динамика показателей координационных способностей учащихся на уроках ритмики

***2.4. Методическое обеспечение программы.***

Цель коррекционной ритмики - преодоление психологического и речевого нарушения путем развития и коррекции неречевых и речевых психических функций, двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой, а в конечном итоге - лучшая адаптация к условиям внешней среды. Коррекционная ритмика призвана повышать эмоциональный тонус, корригировать моторные недостатки.

Коррекционная работа проводится по основным направлениям: развитие интеллектуальных функций (мышления, памяти, восприятия, воображения, внимания), ориентировки в пространстве и во времени; развитие сенсорных и моторных функций; формирование кинестетической основы артикуляторных движений; развитие мимической мускулатуры; развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности; формирование черт гармоничной и незакомплексованной личности (дружелюбия, любви, уважения и самоуважения, критичности и самокритичности и др.).

Коррекционная направленность уроков обеспечена учетом механизма и структуры психологического и речевого нарушения, возрастных и личностных особенностей детей, состояния их двигательной системы, характера и степени нарушения неречевых и речевых процессов: пространственного праксиса, гнозиса, слухового и зрительного восприятия, внимания, памяти и т.д. Решение на воспитательных задач способствует умственному, нравственному и эстетическому развитию воспитанников.

На каждом уроке по коррекционной ритмике все упражнения объединены общей темой и сюжетом. В сюжеты занятий введены образы героев сказок и мультфильмов, животные, игрушки, увлекательные приключения. На уроках совершаются воображаемые путешествия, экскурсии, поездки. Все это эмоционально окрашивает процесс обучения, обеспечивает устойчивое внимание, а значит, способствует лучшей результативности.

Хорошие результаты на уроках коррекционной ритмикой достигаются при условии равномерного распределения психофизической нагрузки.

Структура занятий учитывает это требование и включает в себя следующие элементы:

- ритмическая разминка (вводные упражнения);

- упражнения, регулирующие мышечный тонус;

- упражнения на развитие внимания, восприятия, памяти, мышления;

- упражнения на развитие чувства темпа и ритма;

- упражнения на развитие согласованности речи и движения;

- упражнения на развитие дыхания и голоса;

- упражнения на развитие речевых и мимических движений;

- упражнения на развитие творческих способностей, воображения;

**Список используемой литературы для педагога.**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии (Внимание дети). – М.: Ральф, 2000 г.

2. Бекина С. И. и др. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984 г.

3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983 г

4. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец. Учебно-

методическое пособие. – М.: Искусство, 1976 г.

5. Иваницкая А.,Мотов В., Иванова О.,Шарабарова М. Ритмическая гимнастика - М.,1999г.

6. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь:

ОЦХТУ «Росток», 2005 г.

7. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. – М.,2010г.

8.Ротерс Т. Музыкально- ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.,1986.

**Список литературы для учащихся.**

Зумуруева О.Развиваем музыкальный и ритмический слух. - М.: Феникс 2013.

Е.В Конорова Ритмика: Методическое пособие. В 2-х выпусках. Выпуск 1: Занятия по ритмике в первом и втором классах ДМШ.- М.: Музыка,2012.

Пилипенко Л. Начнем с ритма. Методическое пособие для начинающих. Ритмические прописи. .- М.: Катанскийй,2012.

Пилипенко Л. Азбука ритмов.- М.: Катанскийй,2012.

*Приложение 1.*

.

**Карта наблюдений физической активности учащихся.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | Уровень активности | | |
| пассивный | достаточно активный | активный |
|  |  |  |  |  |

**Уровень показателей координационных способностей учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. учащегося | Тест Н.И. Озерецкого на реципрокную координацию рук | Равновесие правая нога | Равновесие левая нога | Воспроизведение  ритма | Соглсованность движений |
| 1 |  |  |  |  |  |  |

**Диагностика эмоционально-эстетического развития учащихся.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | Уровень активности | | |
| низкий | средний | Высокий |
| 1 |  |  |  |  |

### Тест Н.И. Озерецкого на реципрокную координацию рук

Ребенку предлагается (после демонстрации) одновременно ударять по столу двумя руками: правой, сжатой в кулак, и левой — раскрытой ладонью. Затем наоборот: левой, сжатой в кулак, а правой — раскрытой ладонью. Так повторить 3—4 раза. Оценивается ритмичность движений и способность синхронно сменять положение обеих рук одновременно. Задание может быть адекватным для детей 12 лет и старше. При резидуальных поражениях двигательных систем мозга выполнение данной пробы обычно затруднено: отмечаются синкинезии, переключение на следующее движение обеими руками происходит разновременно. Данное задание оценивается качественно по степени выраженности затруднений. Количественная оценка успешности выполнения этой пробы возможна с помощью подсчета правильно выполненных движений в серии из 6 или 12 повторов.

### Проба Н.И Озерецкого на динамический праксис «Кулак—ребро—ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, затем — левой, потом — двумя руками вместе.

Задание доступно детям б лет и старше. Данный тест чувствителен не только к поражению двигательных систем (премоторных отделов), но и к модально неспецифическому дефициту сукцессивных функций. Первый и второй варианты расстройств порождают разные виды ошибок. В первом случае чаще страдает переключение с одного движения на следующее в автоматизированном режиме: ребенок персеверирует или делает большие паузы между движениями. Во втором случае дети путают последовательность движений или пропускают некоторые из них. Предположительно затруднения в данном задании можно связать с левополушарной недостаточностью.

**Диагностика эмоционально-эстетического развития учащихся.**

*Целью* диагностирования является определение первоначального уровня и динамика эмоционально-эстетического развития учеников класса с ОВЗ.

Выявление уровня эмоционально-эстетического развития учащихся осуществлялось поэтапно:

-подбор диагностического инструментария;

- изучение первоначального уровня эмоционально-эстетического развития учащихся (1 четверть);

- изучение эмоционально-эстетического развития учащихся на среднем этапе исследования(2-3 четверть);

- изучение эмоционально-эстетического развития учащихся на заключительном этапе исследования 4 четверть();

- выявление динамики эмоционально-эстетического развития детей.

Для определения уровня эмоционально-эстетического развития детей младшего школьного возраста использовалась диагностика, разработанная А.Ф. Яфальян и адаптированная О.Е. Дрень.

**Критерии и показатели эмоционально-эстетического развития учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии | Уровни | Баллы |
| Соматическое выражение эмоций | Не выражает эмоции в мимике и жестах, движения хаотичные, резкие или вялые | 1 |
| Не всегда адекватно передаёт эмоции в мимике и жестах, движения осмысленны, но не всегда выразительны | 2 |
| Мимика и жесты выразительные, соответствуют передаваемой эмоции, движения пластически выразительны и музыкальны | 3 |
| Вербальное выражение эмоций | Не может передавать в речи эмоциональное состояние, не может подобрать прилагательное для передачи характера произведения | 1 |
| Может адекватно передать в речи эмоциональное состояние при помощи педагога, подбирает слова для передачи эмоциональных состояний | 2 |
| Речь эмоционально выразительна, подбирает слова для передачи , соответствующих эмоциональному состоянию | 3 |
| Визуальное выражение эмоций | Не может в изображении определить характер эмоции | 1 |
| Адекватно определяет изображения эмоциональных состояний | 2 |
| Адекватно определяет все предложенные изображения эмоциональных состояний | 3 |

- упражнения, направленные на обобщение, расширение и активизацию словарного запаса, на развитие грамматического строя, на формирование правильного звукопроизношения и развитие фонематических процессов;

- упражнения на развитие мелкой мускулатуры пальцев рук;

- подвижная игра;

- релаксация (расслабление, успокоение).

Особая роль на занятиях принадлежит музыкальному сопровождению. Музыка влияет на развитие движений, их выразительность. Движения с музыкальным сопровождением положительно влияют на развитие внимания, мышления, памяти, временной и пространственной ориентировки способность уложить свои движения в определенном временном отрезке так, как подсказывает музыка, ее метрическая и ритмическая основа), стимулируют речевую деятельность ребенка, оказывают позитивное влияние на его эмоционально-волевую сферу.