

Документ подписан электронной подписью.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа имени А.М. Горького"
г. Карачева Брянской области**

Выписка

из адаптированной основной образовательной программы начального общего
образования обучающихся с задержкой психического развития

(вариант 7.2)

Проведена экспертиза на
заседании МО учителей
начальных классов.
Руководитель МО
_____ Винокурова Н.Е..
«28» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНА»
Зам. директора по УВР
МБОУ СОШ им. А.М.
Горького
_____ **Маркова Е.В.**
« 28 » августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ
им. А.М. Горького
_____ **Иванова С. А.**
« 28 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФГОС ОВЗ 7.2
по курсу «КОРРЕКЦИОННО-
РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ
(ритмика)
4 класс**

учителя высшей
квалификационной
категории
Винокуровой Н.Е.

Выписка верна 28.08.2023
Директор С.А. Иванова

2023-2024 уч.год

Документ подписан электронной подписью.

Пояснительная записка.

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

В соответствии с обозначенными в АООП НОО обучающихся с ЗПР 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.

Изучение курса «Ритмика» тесно связано с изучением учебных предметов «Музыка», «Адаптивная физическая культура», а также курсом «Психокоррекционные занятия». Его реализация может быть связана с выполнением программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, направленной на поддержание физического и психологического здоровья обучающихся.

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.

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» традиционно включается в содержание образования обучающихся с ЗПР. Он является необходимым, потому что типичная для детей эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корректируются в ходе занятий ритмикой. Дети на занятиях приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух средства музыкальной выразительности, усваивают ритм и пр. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память,

Документ подписан электронной подписью.

эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании системы произвольной регуляции: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты (последовательность движений). Улучшается также ориентировка в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается 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 познавательной сферы, 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.

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.

На изучение ритмики отводится 1 час в неделю, 34 часа в год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с целью и задачами коррекционного курса "Ритмика" для обучающегося в 4 классе планируются следующие личностные и метапредметные результаты.

Личностные результаты:

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире проявляется в:

- интересе к новому содержанию и способам решения проблем, приобретении новых знаний и умений на занятиях ритмикой,
- старательности, подчинении дисциплинарным требованиям, адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание на занятиях ритмикой;

Документ подписан электронной подписью.

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей проявляется в:

- появление эстетических чувств красоты и гармонии в процессе прослушивания музыки и исполнения танца;
- заинтересованность в процессе прослушивания музыкальных произведений, просмотра концертов, разглядывания произведений искусства и музыкальных инструментов;
- стремление к совершенствованию своих способностей.

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях проявляется в:

- умения слушать и выполнять инструкции взрослого;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- согласованно выполнять необходимые действия, не разрушая общего замысла танца, находясь в паре и в малой группе.

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям проявляется в:

- знание о том, что ритмика является одной из составляющих здорового образа жизни;
- стремлении к доступному физическому совершенствованию;
- позитивном отношении к занятиям ритмикой;
- появлении мотивации достижения результата на уроках ритмики,

Метапредметные результаты, которые можно сформировать на занятиях ритмикой:

Регулятивные универсальные учебные действия:

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации проявляется:

- умения определять мелодию, ее темп, силу, ритм и подчинять свои движения этим характеристикам музыки, умения определять части музыкального произведения и перестраивать свои движения при изменении темпа и ритма;
- умения осуществлять построения и перестроения в соответствии с задачами (в том числе и по диагонали), поставленными взрослым;
- умение планировать свои движения при выполнении имитационных и вольных упражнений, умения выступать индивидуально).
- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении сложный ритмический рисунок;

Документ подписан электронной подписью.

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий проявляется в:

- учитывать выделенные педагогом ориентиры, выполнять движения по подражанию, по образцу, заданному взрослым, по памяти;
- умение задавать вопросы, при возникновении трудностей взрослому или партнеру по занятиям;
- умение согласованно выполнять общеразвивающие, ритмико-гимнастические и танцевальные упражнения в паре, в группе.

Познавательные универсальные учебные действия:

овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, установления причинно-следственных связей проявляется в:

- умении принимать правильное исходное положение и совершать движения в соответствии с содержанием и особенностями музыки;
- умении организованно строиться и перестраиваться (быстро, точно, в том числе по диагонали);
- умении сохранять правильную дистанцию в колонне, в парах и в танце;
- умении самостоятельно определять нужное направление движения не только по словесной инструкции педагога, но и по звуковым и музыкальным сигналам;
- умении соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- стремлении правильно и точно выполнять упражнения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих проявляется в:

- умении договариваться и приходить к общему решению в процессе изучения танца, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умении согласованно выполнять необходимые действия, не разрушая общего замысла танца, находясь в паре, в малой или большой группе.

Личностные универсальные учебные действия:

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха проявляются в:

Документ подписан электронной подписью.

- умения принимать помощь взрослого, в стремлении подражать движениям взрослого в танце;
- умения замечать и исправлять свои ошибки, стремиться к многократным повторениям определенных движений.

В конце 4-го класса обучающийся должен научиться:

- соблюдать требования к занятиям ритмикой, знать правила поведения на занятиях;
- определять характер, темп и плавность у изменяющейся музыки;
- прохлопать предложенный ритмический рисунок и использовать это умение в танцах, передавать ритм через похлопывания и притопывания;
- ходьба, бег, маршировка, прыжки, поскоки под изменяющуюся музыку;
- отражать в ритмо-гимнастических и танцевальных движениях характер, темп и динамику изменяющейся музыки;
- ставить ноги в соответствующую позицию из пяти по словесной инструкции;
- ставить руки в соответствующую позицию (подготовительную, первую, вторую, третью) по словесной инструкции;
- держать "линию танца";
- выполнять ритмо-гимнастические упражнения и танцевальные движения не только по показу взрослого, по опорным сигналам, но и по простым словесным инструкциям;
- выполнять имитационные движения (отдельные и в миниатюрах);
- выполнять отдельные танцевальные шаги (приставной, галоп, полька, русский переменный с припаданием), в том числе хороводные;
- выполнять танцевальные движения с предметами;
- выполнять различные танцевальные движения индивидуально под музыку;
- выполнять танцевальные движения с использованием музыкальных инструментов (ложки, бубен, погремушка, барабан и т.д.);
- выполнять комплексы танцевальных движений и весь изученный танец;
- выполнять движения и одновременно декламировать стихи и известные детские песни под музыку;
- соблюдать танцевальный этикет в процессе выступления на концертах (держат осанку, улыбаться, быстро восстанавливать рисунок танца при ошибках, организованно выходить на поклон и т.д.).

Документ подписан электронной подписью.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

В соответствии с выделенными в АООП направлениями занятия ритмикой в 4 классе могут быть конкретизированы и обозначены следующими разделами: «Музыка и движение», «Музыка и танец», «Музыка и народный танец», «Музыка, танец и музыкальные инструменты», «Музыка, движение и речь».

Основные виды деятельности, которые реализуются на занятиях ритмикой являются: игры под музыку, ритмико-гимнастические движения, танцевальные движения, восприятие музыки (определение ее характер, темпа, плавности), общеразвивающие движения. Эти виды деятельности относятся к обязательным и должны реализовываться практически на каждом занятии.

Игры под музыку используются на занятии разнообразные от имитационных игр до музыкальных игр с правилами, где музыка (ее наличие или отсутствие) помогают определить изменение движений, их характера. В игре обучающиеся учатся не только выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), но и совершенствуется их координация. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов может достигаться с помощью игр-миниатюр, которые исполняются индивидуально конкретным ребенком.

Усложняется диапазон ритмико-гимнастических движений, которыми должны овладеть обучающиеся с ЗПР. Изучаются уже не отдельные упражнения, а гимнастические комплексы. Упражнения выполняются под разную музыку, а также под музыку, у которой изменятся темп и ритм (быстрый - спокойный, спокойный - быстрый). Важным является не только ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения, но варьирование силы мышечного напряжения, плавность и гармоничность выполнения. Совершенствование ходьбы осуществляется через овладение разными видами хороводных шагов. Сам хоровод должен осуществляться не только традиционно в большом круге, но и в других вариантах (в большом круге маленький). Хоровод должен сменяться построениями, перестроениями, которые могут включать построение по диагонали, как более сложное. Изучаются новые шаги - шаг польки. Усложняются и сами танцы. Если во первом и втором классе танцы представляли собой многократно повторяющийся набор движений, то в третьем классе - это сложные танцы, состоящие из двух и более танцевальных комплексов (хотя сами комплексы могут быть не большими по объему). При этом темп и ритм музыки могут меняться при выполнении разных танцевальных комплексов.

На каждом занятии ритмикой традиционно уделяется внимание развитию общих движений, для этого в начале и конце занятий проводится комплекс общеразвивающих

Документ подписан электронной подписью.

упражнений. Роль этих упражнений не только в разминке, могут появляться, при необходимости, силовые комплексы или упражнения на растяжку. И в том, и в другом случае надо дозировать физическую нагрузку для обучающихся с ЗПР. Не должно быть избыточной нагрузки, но и слишком легкие комплексы могут не приносить необходимого коррекционного эффекта, особенно по гармонизации двигательной сферы у этой категории детей.

Неизменно в процессе изучения новых танцев обязательно осуществляется восприятие музыки, анализируется не только характер мелодии, ее темп, плавность, но и определяются эти характеристики у разных частей музыкального произведения. Это способствует большему осознанию замысла танца, вызывает эстетические чувства при прослушивании музыки. Важным остается умение услышать и передать темп и ритм танцевальных упражнений. Для этого продолжают использовать хлопки.

Структура занятий предполагается достаточно свободная, позволяющая сформировать необходимые умения и навыки. В начале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Каждое занятие предполагает повторение пройденного на предыдущих. Это обязательно для занятий ритмикой, так как основная его часть включает как повторение, так и изучение нового материала. Большинство упражнений выполняется под музыку.

Разновидность упражнений, которые используются на занятиях ритмикой:

1. *Общеразвивающие упражнения* - это упражнения, которые могут выполняться без предметов, с предметами (палки разных размеров, набивные мячи, флажки, самодельные предметы и др.), на различных гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка), а также со взаимной помощью друг другу (в парах). Эти упражнения отличаются от ритмико-гимнастических только тем, что последние выполняются под музыку или под речевки и стихи (общеразвивающие упражнения выполняются под счет). Можно выделить группу общеразвивающих упражнений, с помощью которых оказывается избирательное воздействие на разные мышечные группы. С помощью таких упражнений развивают у обучаемых подвижность в суставах, эластичность мышц и связок, способность владеть своим телом.

Для младших школьников с ЗПР предпочтительнее упражнения, которые обучающиеся осваивают на уроках физической культуры. Такой подход позволяет закреплять уже изученные комплексы и не тратить много времени на их разучивание. В тоже время, комплексы общеразвивающих упражнений могут расширяться за счет новых, необходимых для конкретного занятия движений.

Документ подписан электронной подписью.

Общеразвивающие упражнения проводятся в начале занятия в качестве разминки, эти упражнения постепенно ускоряются в темпе их проведения (начинают их выполнять медленно, так как необходимо «разогреть» мышцы. начинается с упражнений типа потягиваний. Упражнения в комплексе располагаются в порядке нарастающей интенсивности нагрузки и чередуются по своему назначению (для мышц-сгибателей и разгибателей рук, ног, туловища и др.). Принята следующая последовательность вовлечения в работу мышц: шеи, рук, туловища, ног, всего тела. В конце комплекса делаются наиболее интенсивные упражнения. Заканчивается он спокойной ходьбой, упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление. Также общеразвивающие упражнения могут использоваться для завершения занятия, но для этого используют комплексы с медленным темпом выполнения движений и глубоким дыханием для того, чтобы успокоить детей и настроить их спокойно работать на других занятиях.

Для детей младшего школьного возраста с ЗПР подбираются простые, образные упражнения. Используются основные движения руками, ногами, головой и туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в исходном положении - на пояс, к плечам, за голову, что дает возможность зрительно контролировать основные движения. Силовые упражнения выполняются при фиксированном положении рук и ног, например: прогибание назад, лежа на животе, руки к плечам, ладонями вперед. Детям младшего школьного возраста с ЗПР нравятся упражнения - бег с различным движением рук, доступные прыжки.

При составлении комплекса общеразвивающих упражнений для обучающихся с ЗПР прежде всего определяют его направленность, например, на развитие двигательных способностей: мышечной силы, гибкости, быстроты двигательных действий, координации движений.

Комплексы общеразвивающих упражнений могут быть на основе положений стоя, сидя, лежа, а также могут быть и беговые. Разнообразие упражнений будет от той материально-технической базы, которой обладает конкретная образовательная организация.

При проведении общеразвивающих упражнений необходимо добиваться: постепенной подготовки органов и систем организма к более значительным (интенсивным) мышечным усилиям в основной части занятия; восстановления и дальнейшего улучшения гибкости (подвижности в суставах); формирования правильной, красивой осанки; постепенной подготовки органов и систем организма к снижению мышечной нагрузки.

2. Ритмико-гимнастические упражнения - включают в себя ходьбу, бег, прыжки, многообразные по форме, величине мышечных усилий и продолжительности выполнения, то есть общеразвивающие упражнения, но они выполняются в гимнастическом стиле,

Документ подписан электронной подписью.

большинство из них носит стилизованный или танцевальный характер. Это придает им особый колорит, делает их привлекательными, а при исполнении под музыку более эмоциональными. Ритмико-гимнастические упражнения согласуются с музыкой или ритмическими словами. Применяются плавные, волнообразные и пружинные движения, взмахи, «волны», упражнения без предметов и с предмет.

Плавные, волнообразные движения тела применяются в процессе ходьбы, бега, в упорах. Пружинные движения выполняются руками, ногами и туловищем как на месте, так и в движении. Наиболее простые взмахи и «волны» используются как отдельно, так и в сочетании с другими упражнениями с целью развития у обучающихся способности соразмерять движения по мышечному усилию, сочетать напряжение и расслабление отдельных групп мышц. Упражнения с предметами, помимо общего воздействия на занимающихся, могут быть использованы для развития тонкой координации движений, ловкости пальцев рук и повышения проприоцептивной чувствительности, которые необходимы младшим школьникам с ЗПР для овладения навыками письма и несложными бытовыми и трудовыми двигательными действиями.

Обучающимся нравятся упражнения танцевального характера, бег с различным движением рук, доступные прыжки. Здесь используются ритмические и народные танцы, пляски, имитирующие движения из различных видов спорта и трудовой деятельности («рубка дров», «стирка» и др.).

При подборе музыки более подходящим является песенный материал, мелодии и ритмы, четко воспринимаемые на слух, танцевальная музыка. Помимо песенного материала используются современные ритмы, мелодии народных и национальных танцев, музыка героического характера. Музыкальное сопровождение применяется с четким ритмическим рисунком. При подборе музыкального сопровождения педагог может ориентироваться на современные ритмы, популярные песни, танцевальные мелодии как отечественных, так и зарубежных композиторов.

При составлении *комплекса ритмико-гимнастических упражнений* для младших школьников с ЗПР специальное внимание уделяется танцевальному характеру движений, красоте, грациозности и элегантности их исполнения, воспитанию эстетического чувства и нравственных качеств у занимающихся.

К ритмико-гимнастическим упражнениям относят *упражнения с предметами*, которые выполняются под музыку или ритмические слова. В процессе овладения движениями с предметами, обучающиеся с ЗПР приобретают разнообразный двигательный опыт, совершенствуют умение управлять движениями рук и особенно кистей. Кроме того, при

Документ подписан электронной подписью.

выполнении упражнений с предметами создаются благоприятные условия для совершенствования функций зрительного, кожного и двигательного анализаторов.

Упражнения со скакалкой являются эффективным средством развития прыгучести, выносливости, быстроты и ловкости. Прыжки со скакалкой способствуют развитию и укреплению сердечно-сосудистой системы. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений со скакалкой благоприятно сказывается на развитии выносливости, так как создаваемый эмоциональный фон заметно снижает ощущение усталости и помогает занимающимся выполнять интенсивные и продолжительные упражнения. Для упражнений со скакалкой подбирается музыка жизнерадостного, веселого характера. Наиболее удобными являются музыкальные произведения размером галопа, польки и народные плясовые мелодии.

Скакалка выбирается в соответствии с ростом занимающихся. Для этого нужно встать на середину скакалки (ноги вместе) и натянуть ее. Она будет соответствовать росту, если ее концы доходят до подмышечных впадин. Упражнения со скакалкой выбираются простые и для небольшой группы детей с ЗПР, чтобы всем детям было достаточно места для выполнения упражнений, для соблюдения безопасного использования скакалки.

Формы прыжков могут быть самыми разнообразными: на двух, на одной, другая вперед, назад, с ноги на ногу и др. Прыжки через скакалку выполняются на носках с мягким приземлением, носки и колени в полете вытянуты. Высота прыжка должна быть такой, какая необходима для того, чтобы можно было перепрыгнуть через нее.

Упражнения с мячом являются средством для развития ловкости, быстроты и точности двигательных реакций. Они требуют от занимающихся внимания и точного соразмерения движений в пространстве и во времени. Упражнения с мячом - броски и ловля.

Упражнения с обручем - это вращения обруча туловищем, прыжки в обруч и через него характеризуются сложной координацией движений.

Упражнения с лентой способствуют развитию подвижности в суставах и силы мышц плечевого пояса и рук, тонкой и сложной мышечной координации, связанной с умением выполнять сильные, широкие движения туловищем и рукой, а также мелкие, быстрые движения только рукой. Упражнения с лентой характеризуются слитностью, динамичностью и пластичностью движений. Движения с лентой выполняются в сочетании с разнообразными движениями тела (прыжками, бегом и т.д.).

Строевые упражнения также являются разновидностью ритмико-гимнастических упражнений. Они служат средством организации обучающихся с ЗПР и их удачного размещения в зале, на площадке. Строевые упражнения выполняются в строгом соответствии с требованиями гимнастического стиля и могут сочетаться с движениями

Документ подписан электронной подписью.

рук, головы, ног и другими несложными движениями, а также выполняться под музыку. Например: перестроение можно выполнить переменными шагами или подскоками.

Строевые упражнения и различные способы передвижения имеют ряд специфических особенностей, которые позволяют педагогу: быстро и удобно размещать занимающихся в спортивном зале; формировать у них правильную, красивую осанку, обучать гимнастической манере выполнения движений, развивать глазомер, чувство ритма, темпа движений; поддерживать дисциплину, порядок и организованность; устанавливать официальные, субординационные отношения между педагогом и обучающимися. Однако это всего лишь возможности этих упражнений, их эффективность зависит от методического мастерства педагога. К числу строевых упражнений относятся: строевые приемы (повороты на месте и в движении); построения и перестроения; передвижения (шагом, бегом); размыкания и смыкания. Обычно они выполняются в самом начале занятия. Заведомо простые упражнения выполняются только по словесной инструкции педагога. Для начала упражнения дается команда: «Группа, упражнение начи-най!». Для окончания упражнения подается команда: «Закончить упражнение!».

3. Танцевальные упражнения на занятиях ритмикой очень многообразны. К ним относятся: элементы танцев народов мира, современных танцев, бального, бытового и пантомимного характера, ритмические танцы, музыкальные игры, хореографические упражнения. Танцевальные упражнения разучивают предварительно по отдельным движениям, элементам и только после этого применяют в комбинациях, танцах и плясках. Ритмические танцы в основе своей просты и могут применяться при решении задач подготовительной и основной частей занятия. Их используют на занятиях, праздниках, показательных выступлениях.

Основу танцевальных движений составляют различные танцевальные шаги. К элементам бальных танцев относятся галоп, полька, вальс и др.

Шаг галопа. Выполняется вперед, в сторону, в быстром темпе, легко и изящно. Начинается отведением ноги вперед или в сторону, шагом на всю стопу, прыжок вверх, соединяя ноги в полете. В момент приземления на одну ногу, другая скользит по полу, повторяя шаг галопа в том же направлении. Подводящим упражнением к шагу галопа является приставной шаг.

Шаг польки. Выполняется вперед, назад, в сторону с поворотом. Полька вперед начинается с небольшого подскока на левой, правую вперед-книзу («и»), шаг правой вперед, приставить левую к правой небольшим прыжком («и»), шаг правой. Повторить движение с другой ноги, легко и изящно. Подводящим упражнением к шагу польки является переменный шаг.

Документ подписан электронной подписью.

Шаг вальса является остаточным сложным для детей с ЗПР, поэтому его разучивают только в четвертом классе. Если детям сложно выучить классический шаг вальса, то допустимо применять облеченные варианты этого шага.

К *элементам народных танцев* относятся русский попеременный, припадание, веревочка, па-де-баск, ковырялочка, шаг с притопом и т.д.

4. Игры под музыку. На занятиях ритмикой для обучающихся с ЗПР обязательно применяются игры под музыку. Это могут быть специальные музыкальные игры («Музыкальные змейки», «Запев-припев», «Попрыгунчики-воробушки» и др.) либо подвижные игры, выполненные под музыку (например, игра «День и ночь»). Возможны такие игры: «Дети и медведь», в которой выполняются определенные танцевальные движения; «Пустое место», в которой младшие школьники выполняют хлопки или танцевальные движения, пока водящий идет снаружи круга и выбирает себе партнера для состязания в беге. На занятии можно использовать любые подвижные игры, переделанные педагогом под музыку. разновидностью игр под музыку являются имитационные упражнения - импровизация движений на музыкальные темы, разнообразные движения подражательного характера, свободные формы движения, передающие эмоциональное восприятие музыки. В этих упражнениях преодолевается скованность в движениях у детей с ЗПР, повышается возможность приспособлять свои действия к данным условиям и ситуациям. Используют упражнения: «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц», «зайчики», «кошечки», «медвежата» и многие другие.

5. Упражнения для согласования движений с музыкой являются специальным разделом ритмики и подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др.). Они помогают занимающимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения.

В связи с этим на каждом занятии у младших школьников с ЗПР необходимо работать над согласованием движений со средствами музыкальной выразительности, систематически развивать у детей музыкальный слух. Музыкальное сопровождение на занятиях ритмикой служит одним из основных вспомогательных моментов, с помощью которых значительно упрощается организационный процесс, повышается эмоциональное состояние обучающихся, проявляется больший интерес к занятиям, сохраняется высокая работоспособность.

Документ подписан электронной подписью.

Музыкальное сопровождение является своеобразным средством и методическим приемом, способствующим более быстрому и точному формированию двигательных умений и навыков. Его умелое использование требует знания основ музыкальной грамоты.

Содержание музыки передается совокупностью средств музыкальной выразительности. К ним относятся: мелодия, темп, динамические оттенки, ритм, структура музыкального произведения.

Мелодия является важнейшей основой музыкального сопровождения. В ней воплощаются различные образы и состояния. Разнообразие мелодии передается направлением мелодических рисунков, которые условно делятся на восходящий, нисходящий, волнообразный и ровный. При выполнении упражнений непременно учитывается направление мелодии.

Различные виды мелодического рисунка воспроизводятся: движением рук - поднимая их на восходящую мелодию и опуская на нисходящую; движением всего тела, например, на восходящую мелодию из упора присев встать на носки, руки вверх, на нисходящую мелодию - принять упор присев. На волнообразный мелодический рисунок следует переходить из высокого положения в низкое и обратно: поднимая и опуская руки, голову, туловище или все тело.

Кроме того, особого внимания требует характер исполнения музыкального произведения: слитно или отрывисто.

Слитное исполнение используется при выполнении плавных, широких, волнообразных движений; отрывистое - при выполнении резких, коротких движений. Правильно подобранная мелодия, ее грамотное слияние с выполняемыми упражнениями способствует гармонизации, эстетичности выполняемых упражнений.

Темп - это скорость исполнения музыкального произведения. Он может быть медленным, умеренным и быстрым. *Медленный* темп применяется для сопровождения движений, выполняемых с большой амплитудой, для статических (силовых) упражнений и при обучении новым упражнениям. *Быстрый* темп нужен для движений, выполняемых с небольшой амплитудой: бег, подскоки и др. *Умеренный* темп используется для сопровождения большинства общеразвивающих, ритмико-гимнастических, вольных, упражнений.

Все, что касается силы, громкости звучания, относится к *динамическим оттенкам музыки*. Динамические оттенки музыкального сопровождения занятий включают в себя громкое и тихое звучание, постепенное усиление или ослабление силы звука, динамические акценты. Громкого звучания требуют все движения, выполняемые с большим мышечным напряжением. Под тихое звучание выполняются плавные,

Документ подписан электронной подписью.

волнообразные движения, ходьба на носках и др. Постепенное усиление или уменьшение громкости звучания соответствует движениям, выполняемым с постепенным изменением мышечных напряжений.

Ритм - это организованная последовательность длительностей звуков. Для обучающихся с ЗПР не предлагается обозначать длительность нотными знаками. Для них правильнее предлагать на слух *ритмический рисунок* - организованное сочетание длительностей звуков. Его можно воспроизвести движениями (хлопками, притопами, шагами и др.). Понятие музыкальный размер также для обучающихся с ЗПР не вводится. Предлагается только делить музыкальное произведение на части.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Кол-во часов
1	"Музыка и движения"	(8 часов)
2	"Музыка и танец"	(7 часов)
3	"Музыка и народный танец"	(7 часов)
4	"Музыка, танец, музыкальные инструменты"	(4 часа)
5	"Музыка, движение, речь"	(8 часов)
	ИТОГО	34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Документ подписан электронной подписью.

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	0084C23787FFB000951325B1578CA105D1
Владелец:	Иванова Светлана Александровна, Иванова, Светлана Александровна, karachev-fo@yandex.ru, 321400674952, 04812054935, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.М.ГОРЬКОГО" Г. КАРАЧЕВА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ, Директор, г. Карачев, Брянская область, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 28.04.2023 14:12:00 UTC+03 Действителен до: 21.07.2024 14:12:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	26.09.2023 14:59:29 UTC+03