

**Пояснительная записка**

        Программа «Ритмика» предназначена для учащихся 5 класса с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант и разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» в ред. от 30.12.2021г.

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28.

4. [Приказа Минпросвещения от 21.09.2022 № 858](https://1zavuch.ru/#/document/99/352000942/undefined/) «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников»

5. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждена приказом МАОУ Абатская СОШ №1 от 13.06.2023г. № 154-од

6.Учебного плана МАОУ Абатская СОШ № 1 на 2023 – 2024 учебный год.

7. Заключения ПМПК

8. Согласия родителей (законных представителей)

**Цели и задачи**

**Целью** курса является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

**Основные задачи:**

**Обучающая:** формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

**Коррекционно-развивающая:** способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

**Воспитательная:** способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса; развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

На занятиях применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

**Общая характеристика курса**

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки.  Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки  удобно использовать при проведении мероприятий. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

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

 Разделы**:**

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: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать

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.).

**Описание места курса в учебном плане**

    Учебный курс «Ритмика»является частью**коррекционно-развивающей области (коррекционные занятия)**  учебного плана. Количество часов в неделю – 1 час, общее количество часов – 34.

**Содержание программы**

**Упражнения на ориентировку в пространстве**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

**Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.*Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. 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 положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.*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).

*Упражнение на расслабление мышц.*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).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

**Игры под музыку**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

**Танцевальные упражнения**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

**Планируемые результаты**

***Личностные результаты:***

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

1. Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
2. Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам.
3. Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
4. Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
5. Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
6. Принимать участие в творческой жизни коллектива.

***Предметные результаты:***

1. принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
2. организованно строиться;
3. сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
4. самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
5. соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие движения в определенном ритме и темпе;
6. легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые упражнения»;
7. ощущать смену частей музыкального произведения в двучастной форме с контрастными построениями.

***Базовые учебные действия:***

Личностные учебные действия:

1. осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
2. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
3. целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
4. самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
5. понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

1. вступать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель−класс);
2. использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. обращаться за помощью и принимать помощь;
4. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
5. сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
6. договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

1. адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
2. принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
3. активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
4. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

1. выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
2. устанавливать видо-родовые отношения предметов;
3. делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
4. пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
5. читать; писать; выполнять арифметические действия;
6. наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
7. работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

     В программе по ритмике обозначены два уровня овладения предметными результатами: ***минимальный и достаточный.***

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по ритмике  в 5 классе не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Минимальный уровень:

- уметь слушать музыку;

- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;

- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.

- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;

- ходить свободным естественным шагом;

- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

Достаточный уровень:

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;

- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.

- выполнять плясовые движения по показу учителя;

организованно входить в класс и выходить из  класса, приветствовать учителя.

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

При проведении занятий по ритмике оценивание не предполагается.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Глава | Тема | Количество часов |
| 1 | **Упражнения на ориентировку в пространстве** | **8** |
| 2 | **Ритмико - гимнастические упражнения** | **7** |
| 3 | **Игры под музыку** | **7** |
| 4 | **Танцевальные упражнения** | **12** |
| **Итого** |  | **34** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | | Тема урока | К-во часов | Примечания |
| План | Факт |
|  | **Упражнения на ориентировку в пространстве** | | | **8** |  |
| 1 | 1.09 | 1.09 | День знаний | 1 |  |
| 2 | 8.09 | 8.09 | Построение в шахматном порядке | 1 | Изучение шахматного порядка |
| 3 |  |  | Перестроение из нескольких кругов, сужение и расширение их | **1** | Перестроение |
| 4 |  |  | Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели | 1 | Разучивать перестроение из концентрических кругов в звездочки и карусели |
| 5 |  |  | Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол | 1 | Учиться намечать диагональные линии из угла в угол |
| 6 |  |  | Сохранение правильной дистанции во всех видах построения и использование лент, обручей, скакалок | 1 | Сохранение дистанции с использованием лент, обручей, скакалок |
| 7-8 |  |  | Упражнения с предметами: ленты, обручи, скакалки | 2 | Усложнение заданий при упражнениях с предметами |
|  | **Ритмико - гимнастические упражнения** | | | 7 |  |
| 9 |  |  | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки | 1 | Упражнения на выработку осанки. Круговые движения головы, наклоны, выбрасывание рук, плавные, резкие, медленные т.д. |
| 10 |  |  | Упражнения на координацию движений*.* | 1 | Общеразвивающие упражнения Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за головой, на поясе и т.д |
| 11 |  |  | Движение в обратном направлении (имитация увя­дающего цветка). | 1 | 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).  С позиции приседания на корточки с опущенной голо­вой и руками постепенное поднимание головы,корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). |
| 12 |  |  | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на осанку | 1 | Всевозможные сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанкиУпражнение на расслабление мышц |
| 13 |  |  | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений | 1 | Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и кор­пусом, висящими руками и опущенной головой («петруш­ка») |
| 14 |  |  | Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением | 1 | 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 |
| 15 |  |  | Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением | 1 | Упражнения с ускорением под музыку Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). |
|  | **Игры под музыку** | | | 7 |  |
| 16 |  |  | Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением | 1 | Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке |
| 17 |  |  | Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением | 1 | Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке |
| **18** |  |  | Поочередные хлопки, над головой, на груди, перед собой, справа слева, на голени | **1** | Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. |
| 19 |  |  | Упражнения на координацию движений | 1 | Раз­учивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. |
| 20 |  |  | Раз­учивание и придумывание новых вариантов игр | 1 | Составление несложных танцевальных композиций новых вариантов игр, |
| 21 |  |  | Составление несложных танцевальных композиций | 1 | Придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование |
| 22 |  |  | Инсценирование музыкальных ска­зок | 1 | Инсценирование сказок, музыкальных ска­зок. Игры с пением, ре­чевым сопровождением |
|  | **Танцевальные упражнения** | | | 12 |  |
| 23 |  |  | Исполнение элементов плясок и танцев | 1 | Элементы плясок и танцев, с ре­чевым сопровождением |
| 24 |  |  | Элементов плясок и танцев, разученных в классе. | 1 | Элементов плясок и танцев, разученных в классе. |
| 25 |  |  | Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. | 1 | Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. |
| 26 |  |  | Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Разучивание народных танцев | 1 | Разучивание в классе, плясок и танцев |
| 27 |  |  | Упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивание народных танцев | 1 | Упражнения на различение элементов народных танцев. |
| 28 |  |  | Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. | 1 | Три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. |
| 29 |  |  | Пружинящий бег. Упражнения на различение элементов народных танцев. | 1 | Упражнения на различение элементов народных танцев. |
| 30 |  |  | Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев | 1 | Мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. |
|  |  |  | Разучивание народных танцев | 4 | Народные танцы |
|  | **Всего:** | | | **34** |  |