**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌Министерство образования Омской области**

**Комитет образования Администрации**

**Муромцевского муниципального района**

**МБОУ "Мохово-Привальская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете  Протокол № 11  от «29» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Качесова Н.А.  «29» августа 2024г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Буянов В.Г.  Приказ № 43  от «29» августа 2024 г. |

‌

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Коррекционного курса

«Ритмика»

для начального общего образования

Срок освоения: 1 год (3 класс)

Составитель:

Лисовская Евгения Михайловна,

учитель физической культуры

с. Моховой Привал,‌ 2024 г.‌​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» разработана на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Цель: коррекционно-развивающее обучение, развитие двигательной активности в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- развивать умение слушать музыку;

− выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;

− развивать координацию движений, чувства ритма, темпа, корригировать общую и речевую моторики, пространственную ориентировку;

− прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;

− овладевать музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);

− усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально -ритмические рисунки, импровизации);

− овладевать различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;

− формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;

− коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;

- формировать правильную осанку;

− развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;

− развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие обучающегося.

Деятельность учителя с учетом программы воспитания.

Воспитательный потенциал коррекционного курса «Ритмика»

Данная программа воспитывает следующие музыкально-двигательные умения:

формирует и развивает координацию движений; музыкальность, способствует становлению музыкально- эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении; воспитывает силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца, понимать значение результатов своего творчества; формирует навыки двигательной импровизации музыки, вслушиваться в мелодию, напевать ее про себя, выполнять упражнения красиво и технически правильно.

Формы организации деятельности:  
разновидности ходьбы и бега, различные прыжки, танцевальные упражнения, упражнения ритмической гимнастики, музыкально-ритмические игры и эстафеты, упражнения с мячом, скакалкой, танцы.

Место коррекционного курса «Ритмика» в учебном плане: рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» (3 класс) рассчитана на 34 часа (34 учебные недели, по 1 часу в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»**

**Упражнения на ориентировку в пространстве**. Правильное исходное положение. Ходьба и бег (с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка). Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга: шеренга цепочка). Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Планируемые результаты:

Предметные:

− владеть навыки легкой, непринужденной походки с хорошей координацией движений рук и ног; − выполнять простые движения с предметами во время ходьбы;

− уметь ориентироваться в направлении движений.

Познавательные:

− выполнять инструкции, несложные алгоритмы при решении учебных задач.

Коммуникативные:

− уметь слушать собеседника;

− вступать в контакт, работать в коллективе;

− обращаться за помощью и принимать помощь учителя.

Регулятивные:

− правильно сидеть и стоять на занятии;

− принимать участие в выполнении упражнений.

**Ритмико – гимнастические упражнения**. Общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, 6 влево. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Упражнения на выработку осанки, координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук Изучение позиций рук. Упражнения на развитие ритма. Упражнение на расслабление мышц.

Планируемые результаты:

Предметные:

− научиться согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы;

− четко и выразительно исполнять отдельные движения и элементы упражнений. Познавательные:

− выполнять инструкции, несложные алгоритмы при решении учебных задач.

Коммуникативные:

− уметь слушать собеседника;

− вступать в контакт, работать в коллективе;

− обращаться за помощью и принимать помощь учителя.

Регулятивные:

− правильно сидеть и стоять на занятии;

− принимать участие в выполнении упражнений.

**Упражнения с музыкальными инструментами**. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

Планируемые результаты:

Предметные:

− уметь согласовывать движения рук с изменением темпа музыки;

− уметь отстукивать простые ритмические рисунки на инструментах под счет учителя. Познавательные:

− выполнять инструкции, несложные алгоритмы при решении учебных задач.

Коммуникативные:

− уметь слушать собеседника;

− вступать в контакт, работать в коллективе;

− обращаться за помощью и принимать помощь учителя.

Регулятивные:

− правильно сидеть и стоять на занятии;

− принимать участие в выполнении упражнений.

**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.

Планируемые результаты:

Предметные:

− самостоятельно передавать элементарный ритмический рисунок музыки в движении. Познавательные:

− выполнять инструкции, несложные алгоритмы при решении учебных задач.

Коммуникативные:

− уметь слушать собеседника;

− вступать в контакт, работать в коллективе;

− обращаться за помощью и принимать помощь учителя.

Регулятивные:

− правильно сидеть и стоять на занятии,

− принимать участие в выполнении упражнений.

**Танцевальные упражнения**. Знакомство с танцевальными движениями: прямой галоп, 7 элементы русской пляски: простой хороводный шаг, движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Планируемые результаты:

Предметные:

− формировать навыки четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца, основных положений рук и ног.

Познавательные:

− выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач.

Коммуникативные:

− уметь слушать собеседника;

− вступать в контакт, работать в коллективе;

− обращаться за помощью и принимать помощь учителя.

Регулятивные:

− правильно сидеть и стоять на занятии;

− принимать участие в выполнении упражнений

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»**

Личностные результаты:

− осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

− воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

− сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

− овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

− овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

− владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

− способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

− принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

− сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

− способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

− воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

− развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

− сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

обучающиеся с особыми образовательными потребностями к концу учебного года должны освоить коррекционный курс «ритмика» по минимальному уровню:

− находить свое место в строю и входить в зал под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);

− выполнять несложные движения вместе с педагогом;

− ориентировать в пространстве с помощью педагога;

− выполнять несложные упражнения с помощью педагога;

− понимать несложные инструкции педагога;

− начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки с помощью педагога. Достаточный уровень:

− готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение;

− ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

− ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круги и не сходя с его линии;

− ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

− соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

− выполнять игровые и плясовые движения;

− выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

− начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел. Тема урока.** | **Кол- во**  **часов** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| 1 | Вводное занятие. Основные понятия. | 1 | Приветствие, знакомство, построение, разминка. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения. Правила поведения и технику безопасности на уроке ритмики. Основные понятия, термины. |
| 2 | Разнообразие движений под музыку. | 1 | Приветствие, построение, разминка. Ритмические движения в соответствии с характером музыки. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговые движения стопой |
| 3 | Основные танцевальные упражнения на построение. | 1 | Приветствие, построение, разминка. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.  Перестроение в круг из шеренги цепочки |
| 4 | Строевые упражнения | 1 | Приветствие, построение, разминка. 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. |
| 5 | Разновидности танцевальной ходьбы и бега. | 1 | 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 пространстве. |
| 6 | Разновидности танцевальной ходьбы и бега. | 1 | 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 пространстве. |
| 7 | Выполнение элементарных движений под музыку со  сменой темпа, ритма | 1 | Приветствие, построение, разминка. направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы |
| 8 | Элементы русской пляски | 1 | Приветствие, построение, разминка. Общеразвивающие упражнения. Наклоны,  выпрямления, повороты головы, круговые движения |
| 10 | Элементы русской пляски | 1 | Приветствие, построение, разминка. Общеразвивающие упражнения. Наклоны,  выпрямления, повороты головы, круговые движения |
| 11 | Ритм притопы, прихлопы. | 1 | лечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговые движения стопой. Вставание  на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12 | «Кадриль». Пружинящийбег, шаг кадрили. | 1 | Приветствие, построение, разминка. Упражнения на координацию движений Перекрестное  поднимание и опускание рук. Одновременные движение правой руки- вверх, левой - в сторону; правой руки - вперед, левой - вверх. Изучение |
| 13 | «Кадриль». Пружинящий бег, шаг кадрили. | 1 | Приветствие, построение, разминка. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.  Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы |
| 14 | Обобщающее занятие. Танцевальный марафон. | 1 | Приветствие, построение, разминка. Упражнения на координацию движений Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движение правой руки- вверх, левой - в  сторону; правой руки - вперед, левой - вверх. Изучение |
| 15 | Инсценирование музыкальных сказок, песен. | 1 | Приветствие, построение, разминка. Неторопливый танцевальный широкий бег, высокий  бег, бег с за хлёстом. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие |
| 16 | Инсценирование музыкальных сказок, песен. | 1 | Приветствие, построение, разминка. Шагистика в различных ритмах и темпах. Самостоятельный выбор формы движения. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя. Умение  соотносить темп движений с темпом |
| 17 | Постановка танца  «Новогодний хоровод» | 1 | Приветствие, построение, разминка. руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Сгибание и  разгибание ноги в подъеме, круговые движения стопой |
| 18 | Разучивание танца  «Новогодний хоровод» | 1 | Движение кистей рук, отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев |
| 19 | Исполнение танца  «Новогодний хоровод» | 1 | Приветствие, построение, разминка. рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с  проговариванием стихов. |
| 20 | Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки. | 1 | Приветствие, построение, разминка. (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; игривое подпрыгивание - тяжелым, комичным. Выполнение имитационных упражнении и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии  с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 21 | Танцевальные упражнения парами. | 1 | Приветствие, построение, разминка. Упражнения на расслабление мышц. Подняв руки в  стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением |
| 22 | Составление несложных танцевальных композиций. | 1 | Приветствие, построение, разминка. Изучение детских музыкальных инструментов. Интегрирование в группу сверстников и построение продуктивного сотрудничества.  Отстукивание простых |
| 23 | Составление несложных танцевальных композиций. | 1 | Приветствие, построение, разминка. Упражнения на расслабление мышц Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить  руки вниз; быстрым, непрерывным движением |
| 24 | Игры с пением или речевым сопровождением. | 1 | Приветствие, построение, разминка. предплечья свободно потрясти кистями; подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в свободное положение. Свободное круговое  движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую. |
| 25 | Движение в образахлюбимых героев мультфильмов. | 1 | Приветствие, построение, разминка. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).  Изменение направления и формы ходьбы, бега, |
| 26 | Составление несложных танцевальных композиций. | 1 | Приветствие, построение, разминка. поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; игривое подпрыгивание - тяжелым, комичным. Выполнение имитационных упражнении и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с  определенным эмоциональным и динамическим характером музыки |
| 27 | Постановка танца  «Матрешки» | 1 | Приветствие, построение, разминка. на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под  счет учителя с проговариванием стихов. |
| 28 | Разучивание танца  «Матрешки» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный  шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для |
| 29 | Исполнение танца  «Матрешки» | 1 | Приветствие, построение, разминка. девочек - движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба,  кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 30 | Постановка танца «Радуга» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Повторение ранее изученных элементов Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя. Самостоятельность в  выполнении заданий, вхождение в контакт и работа в коллективе. Исполнение танца индивидуально, в парах. Двигательная разрядка |
| 31 | Исполнение танца «Радуга» | 1 | Приветствие, построение, разминка. поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; игривое подпрыгивание - тяжелым, комичным. Выполнение имитационных упражнении и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям  (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки |
| 32 | Урок игра «Мы юные таланты». | 1 | Приветствие, построение, разминка. танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; игривое подпрыгивание - тяжелым, комичным. Выполнение имитационных упражнении и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки  зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки |
| 33 | Урок-концерт «В ритме детства» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Игра на возможность демонстрации своих талантов. Интегрирование в группу сверстников и строить продуктивное сотрудничество.  Формирование навыков общения в детском коллективе |
| 34 | Урок-концерт «В ритме детства» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Игра на возможность демонстрации своих талантов. Интегрирование в группу сверстников и строить продуктивное сотрудничество.  Формирование навыков общения в детском коллективе |
|  | **Итого** | **34** |  |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. – М.:., 2020
2. Касицина М. А., Бородина И. Г. Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми с нарушением интеллекта. – М.:. 2019
3. Коррекционная ритмика / Под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. [http://www.defectolog.ru](http://www.defectolog.ru/)