МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.Р.ПОЛИКАНОВА

Р.П. МНОГОВЕРШИННЫЙ

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  Педагогический совет  Протокол № 2  от 28.08.2020 г. | УТВЕРЖДЕНА  Директор МБОУ СОШ р.п. Многовершинный  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Павлюкова  Приказ № 150 - осн. от 28.09.2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПРЕДМЕТУ РИТМИКА**

(уровень: коррекционное обучение)

учителя Павлиновой Натальи Николаевны

соответствие занимаемой должности

Год составления программы – 2020

4 класс

р.п. Многовершинный

Николаевского муниципального района

Хабаровского края

2020

**Пояснительная записка**

В системе внеурочной деятельности проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с умственной отсталостью, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Примерная адаптированная рабочая программа  по ритмике составлена  в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования  на основе «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Приказ Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии

Умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья умственно отсталых учащихся, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета.

Цель предмета: исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи:

* развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей.
* развитие общей и речевой моторики,
* эмоционально-волевое развитие учащихся,
* воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

**Планируемые результаты**

* уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
* различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
* отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
* различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

**Личностные:**

* ответственное отношение к учению, готовность и спо­собность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* развитие двигательной активности;
* формирование способности к эмоциональному вос­приятию учебного материала;
* осознавать роль танца в жизни;
* понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире
* развитие танцевальных навыков,
* развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,
* расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
* освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,
* способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
* способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

**Метапредметные:**

- **познавательные:**

* определять и формулировать цель деятельности  с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
* умение ставить и формулировать проблемы;
* навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

- **регулятивные:**

* использование речи для регуляции своего действия;
* адекватное восприятие  предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
* умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

**- коммуникативныхе:**

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Содержание**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
4. Игры под музыку.
5. Танцевальные упражнения.

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. Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. 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.).

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти 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.

* **Упражнения на ориентирование в пространстве**

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

* **Ритмико-гимнастические упражнения**

Общеразвивающие упражнения

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

Упражнения на расслабление мышц

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

* **Координация движений, регулируемых музыкой** Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.
* **Игры под музыку**

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

* **Танцевальные упражнения**

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег Поскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Количество часов |
| 1 | Упражнения на ориентирование в пространстве | 6 |
| 2 | Ритмико-гимнастические упражнения | 12 |
| 3 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения | 6 |
| 4 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений | 4 |
| 5 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц | 2 |
| 6 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | 3 |
| 7 | Игры под музыку | 6 |
| 8 | Танцевальные упражнения | 7 |
| 9 | Итого | 34 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата |
| **Упражнения на ориентирование в пространстве** | | |
| 1 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре |  |
| 2 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке |  |
| 3 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги. |  |
|  | **Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения** |  |
| 4 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища |  |
| 5 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч |  |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений** |  |
| 6 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы |  |
| 7 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.  РК |  |
| **Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц** | | |
| 8 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. |  |
| **Упражнения с детскими музыкальными инструментами** | | |
| 9 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино |  |
| **Игры под музыку** | | |
| 10 | Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка |  |
| 11 | Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей |  |
| **Танцевальные упражнения** | | |
| 12 | Танцевальные упражнения. Галоп |  |
| 13 | Танцевальные упражнения. Круговой галоп |  |
| 14 | Танцевальные упражнения. Присядка |  |
| 15 | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски. РК |  |
| **Координационные движения, регулируемые музыкой** | | |
| 16 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей. |  |
| **Упражнения на ориентирование в пространстве** | | |
| 17 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели |  |
| 18 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. |  |
| 19 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения |  |
| **Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения** | | |
| 20 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук |  |
| 21 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища |  |
| 22 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног. |  |
| 23 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. |  |
| **Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений** | | |
| 24 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков |  |
| 25 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами. РК |  |
| **Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц** | | |
| 26 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя |  |
| **Координационные движения, регулируемые музыкой** | | |
| 27 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни.  Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике. |  |
| **Игры под музыку** | | |
| 28 | Игры под музыку. Начало движения. |  |
| 29 | Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. |  |
| 30 | Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций. |  |
| 31 | Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением. |  |
| **Танцевальные упражнения** | | |
| 32 | Танцевальные упражнения. Шаг кадрили |  |
| 33 | Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением. РК |  |
| 34 | Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев. |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**РИТМИЧЕСКИЕ ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА УРОКАХ**

**Бабочки**

**Цель:**  развитие наблюдательности, внимания, творчества.

Все играющие имитируют бабочек: легко и красиво двигаются под музыку. Водящий наблюдает. Музыка прекращается, и все превращаются в застывшие красивые фигуры. Водящий выбирает лучшую «бабочку», которая становится ведущей в следующей игре.

**Мультяшки**

**Цель:**  развитие творчества, умение в движении передать особенности мультипликационных героев.

Звучит музыка. Ведущий предлагает героев мультфильма, которого надо изобразить, придумать для него одно характерное движение или несколько танцев. Тот, кто справится с танцем лучше всех, получает очко. В конце игры очки подсчитывается.

**Будь внимателен!**

**Цель:** развитие ловкости, внимания.

Играющие становятся перед ведущим. Звучит музыка. Ведущий предлагает участникам поиграть с разными предметами, но под музыку: ведущий мяч, а участник ведущему и т.д. Выигрывает тот, кто точно под музыку производит бросок. Проделать то же самое с кеглей, платком, кубиком и с другими предметами по усмотрению ведущего.

**После дождя**

**Цель:** развитие творчества, пластичности, мимики и пантомимики.

Под звучание музыки различных жанров, играющие должны изобразить:

-идёт дождь (руками)

-прохожие идут по лужам (можно с зонтиками)

-солнышко засияло

-всем весело

-природа ожила (раскрываются цветы, летают птички, пчёлы и бабочки)

Ведущий внимательно наблюдает за играющими, даёт задание и отмечает тех, кто лучше всех выполняет его. Эти лучшие исполнители становятся в центр и ещё раз все вместе показывают, как красиво они выполняют задание.

**Передай платочек**

**Цель:** развитие ловкости, творчества, музыкального слуха, чувства такта в процессе группового общения.

Участники выстраиваются в круг. Под музыку играющие передают платочек, приседая на сильную долю такта. Как только музыка заканчивается, передача платка прекращается. Тот, у кого платочек остался в руках, выходит на середину круга, исполняя свой собственный танец, остальные поддерживают его хлопками.

**Приглашение**

**Цель:** развитие памяти, творчества, культуры поведения в процессе группового общения.

Все играющие становятся в круг. Под музыку водящий ходит внутри круга, останавливаясь перед кем-либо из играющих и сделав поклон, приглашает следовать за собой. Следуя вдвоём, водящий вновь останавливается перед кем-либо и таким образом приглашает несколько человек. Водящий двигается любым(по желанию) танцевальным шагом и все идущие за ним повторяют движения или шаг. Неожиданно музыка заканчивается - все разбегаются и становятся в общий круг(в любом месте). Кто опоздал становится новым водящим.

**ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ**

**Кактус и ива**

**Цель:** развивать умение владеть мышечным напряжением, ориентироваться в пространстве, координировать движение.

Под музыку дети двигаются по залу. По команде педагога «Кактус», ученики останавливаются и принимают позу «кактуса» (кто как его представляет), с продолжением музыки дети возобновляют движение. По команде «ива»-принимают позу ивы.Движение продолжается, команды чередуются. По окончании игры педагог или сами ученики выделяют лучшего игрока.

**Мокрые котята**

**Цель:** умение снимать поочерёдно с мышц рук, шеи, корпуса; двигаться врассыпную мягким, пружинящим шагом.

Дети двигаются по залу врассыпную мягким, пружинистым шагом, как котята. По команде «дождь» садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнце» медленно встают и стряхивают «воду по очереди с каждой из четырёх лап, с головы и хвостика, снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.

**В царстве золотой рыбки**

**Цель:** развитие творчества, фантазии, мимики, пластичности, гибкости.

В морском царстве золотой рыбки покой и тишина. Его обитатели занимаются своими делами: плавают рыбки, извиваются водоросли, раскрываются и закрываются раковины, быстро перемещается по дну краб( можно добавлять любые другие персонажи).

**Снегурочка**

**Цель:** развитие творчества, фантазии, мимики.

Наступила весна. Вся природа оживает и расцветает. Грустно лишь одной Снегурочке: солнечные тёплые лучи несут ей гибель; она прощается совсем, что ей дорого и медленно тает…

**Вальс бабочек**

**Цель:** развивать умение подражать движениям насекомых, легко и мягко передвигаться по залу, выполнять плавные движении руками.

На летнем лугу летают бабочки. Одни собирают нектар с цветов, другие любуются своими пёстрыми крылышками. Лёгкие и воздушные, они порхают и кружат в своём вальсе.

**Пальма**

**Цель:** напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

«Выросла пальма большая -пребольшая»; руки вытянуть вверх, потянуться за руками, посмотреть на них.

«Завяли листочки»; уронили кисти рук.

«Ветви»; уронили руки от локтя.

«И вся пальма»; уронили руки вниз. Упражнение можно выполнять поочерёдно каждой рукой