|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 1к АООП образования обучающихся с умственной отсталостью, вариант 1 |

**Рабочая программа**

**коррекционного курса**

**«Ритмика»**

**5 класс**

**2020-2021 учебный год**

**Пояснительная записка**

Программа разработана для учащихся 5 класса интеллектуальными нарушениями, с опорой на особенности их физического и психического развития и рассчитан на 34 часа (1 раз в неделю).

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

**Задачами** программы являются:

1) формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувства ритма.

2) мотивация к всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

3**)**мотивация к развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

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

**Общая характеристика коррекционного курса**

Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках. Музыкально-ритмическая сторона речи является важной составляющей целостного коммуникативного процесса, обеспечивает эмоциональную окраску, придает краски речи. Сама по себе музыка также оказывает позитивное коррекционное и терапевтическое воздействие, что создает широкое поле для реализации не только логопедической но и психологической помощи.

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.

 Уроки ритмики 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.

**Место коррекционного курса в учебном плане**

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры, логопедии 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 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 с ограниченными возможностями здоровья 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.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.

 **Программа****по****ритмике  состоит из четырёх разделов:**

1. Уп­ражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гим­настические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцеваль­ные упражнения

**Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса**

 Результаты освоения программы включают достижение учащимися с нарушением интеллекта двух видов результатов: *личностных и предметных*.

*Предметные* результаты освоения программы по ритмике включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их практического применения. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

**Минимальный уровень:**

* умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
* умение рассчитываться на первый, второй, третий для последу­ющего построения в три колонны, шеренги;
* умение соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
* самостоятельное выполнение требуемых перемен направ­ления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
* передача в игровых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
* умение передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
* умение повторять любой ритм, заданный учителем;
* умение задавать самим ритм одноклассникам и проверять пра­вильность его исполнения (хлопками или притопами).

**Достаточный уровень:**

* умение проявлять познавательную инициативу в учебном со­трудничестве;
* умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
* **воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.**

*Личностные* результаты освоения программы должны отражать:

1)Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха;

2)умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность;

3)умение управлять своими эмоциями, преображаться;

4)развитие духовной сущности человека;

5)учет разных мнений и интересов и обоснование собственной позиции;

6)умение допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

7)умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

**8)участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;**

**Содержание коррекционного курса**

**1.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.

**2.РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения гото­вы, 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).

**3.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.

**4.ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в начальной школе. 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.

**Тематический план для 5 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№урока** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1. | Вводный урок. | 1 |
| 2. | Ходьба и бег по кругу. | 1 |
| 3. | Основные движения без музыкального сопровождения. Разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий). | 1 |
| 4. | Основные движения под музыку. Разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий). | 1 |
| 5. | Основные движения без музыкального сопровождения.Виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). | 1 |
| 6. | Основные движения под музыку.Виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). | 1 |
| 7. | Упражнения на развитие осанки. | 1 |
| 8. | Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. | 1 |
| 9. | Гимнастика для развития мышц и суставов, плеч, рук, кистей, головы. | 1 |
| 10. | Комплекс ритмической гимнастики "Танец с зонтиками" без музыкального сопровождения. | 1 |
| 11. | Ритмическая гимнастика "Танец с зонтиками" под музыку «Улетай туча». |  |
| 12. | Закрепление танца с зонтиками. | 1 |
| 13. | Упражнения для улучшения гибкости. | 1 |
| 14. | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. | 1 |
| 15. | Проведение музыкальной игры «Пяточка-носочек». | 1 |
| 16. | Музыкальная игра «Раз, два, три…». | 1 |
| 17. | Музыкальная игра «Вперед 4 шага». | 1 |
| 18. | Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». | 1 |
| 19. | Креативнаягимнастика .Импровизация  под песню «Море волнуется» . | 1 |
| 20. | Музыкальная игра «У Оленя дом большой». | 1 |
| 21. | Разучивание элементов игры «У оленя дом большой». | 1 |
| 22. | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. | 1 |
| 23. | Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной. | 1 |
| 24. | Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад. | 1 |
| 25. | Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. | 1 |
| 26. | Знакомство с элементами русского народного танца. Простейшие фигуры в народных танцах. | 1 |
| 27 | Разучивание танца «Полька» без музыкального сопровождения. | 1 |
| 28 | Разучивание танца «Полька» под музыку. | 1 |
| 29 | Закрепление народного танца. | 1 |
| 30 | Танцевальные упражнения под счет. | 1 |
| 31 | Танцевальные упражнения без музыкального сопровождения. | 1 |
| 32 | Танцевальные упражнения под музыку. | 1 |
| 33 | Урок-смотр знаний. | 1 |
| 34 | Подведение итогов | 1 |

**Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из важнейших условий реализации программы по ритмике.Оно должно соответствовать особым образовательным потребностям обучающихся.

В ходе изучения ритмики, необходимо применять:

* учебно – методический комплекс по ритмике включающий в себя детские музыкальные инструменты, фортепиано, магнитофон, диск с записью песни, кубики, обручи, мячи для детей;
* дидактический раздаточный материал (карточки с упражнениями*,* иллюстрации);
* электронные образовательные ресурсы (презентации, изображения и так далее);

**Литература**

1. Бабушкина Р.Л., Кислякова О.М. Логопедическая ритмика //Методика работы с дошкольниками, страдающими общим недоразвитием речи. /Под ред. Г.В. Волковой. – СПб.,2005.

 2. Воронова А.Е. Логоритмика в речевых группах ДОУ для детей 5-7 лет. Методическое пособие - М.: ТЦ Сфера, 2006

3. Дедюхина Г.В. «Работа над ритмом в логопедической практике» (методическое пособие); М., «Айрис Пресс», 2006 г.

4. Дуева Т.И., Суворова Е.Н. Интегрированные занятия для детей с нарушениями речи // Логопед. 2010. №8.

5. Кныш В. А., Комар И. И., Лобан Е. Б., Дудик Ю. В. Логоритмические минутки. Тематические занятия для дошкольников. М., Гном и Д, 2008.
6. Коротаева. С. «Голосовые игры». Музыкальная палитра. №2. 2003г.

7. Лизунова. С.В. Веселая логоритмика. // Музыкальная палитра. 2005г. №2.

8. Лиманская О.Н. Конспекты логопедических занятий. Первый год обучения М.: Творческий Центр «Сфера», 2009.

9. Кузнецова Е.В. Логопедическая ритмика в играх и упражнениях для детей с тяжелыми нарушениями речи. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2002.

10. Новиковская О.А. Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях: практическое пособие для педагогов и родителей. – СПб.: Издательство «Крона.Век», 2012 г.