Департамент образования Томской области

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

|  |  |
| --- | --- |
| **УТВЕРЖДЕНО**  на педагогическом совете ОУ  №\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **УТВЕРЖДЕНО**  Приказом № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.  Директор: Ковтун Н.В. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**общего образования обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**коррекционного курса**

**«Ритмика»**

**(для 1 класса)**

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по коррекционному курсу «Психокоррекционные занятия» для 1 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учетом Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ОГКОУ «Моряковская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», принятой 30.08.2023 г. на педагогическом совете ОУ № 1 и с учетом Учебного плана образовательного учреждения.

1. **Общая характеристика коррекционного курса**

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.

Цель курса: осуществление коррекции недостатков психического и физического развития детей с интеллектуальными нарушениями средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи курса:

* способствовать общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы;
* формировать необходимые двигательные навыки;
* способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
* способствовать развитию эстетических чувств и художественного вкуса, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбие, дисциплинированность, коллективизм).

На занятиях постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия коррекционного курса «Ритмика» способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются двигательные навыки, развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, 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. Занятия ритмикой оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия курса 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, они приобретают способность к сценическому действию под музыку с использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки  удобно использовать при проведении детских утренников. 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 занятиях по ритмике является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, 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. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приёмы движений и характер упражнений.

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.

1. **Описание места коррекционного курса в учебном плане**

В учебном плане образовательного учреждения в раздел «Коррекционно-развивающая область» включён коррекционный курс «Ритмика» с проведением занятий 1 раз в неделю, 33 часа в год.

1. **Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса**

Личностные:

* осознание себя, как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
* осмысление социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

Коммуникативные:

* обращение за помощью и принятие помощи;
* понимание инструкции к учебному заданию;
* сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* доброжелательное отношение, сопереживание, взаимодействие с людьми;
* умение изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные:

* соблюдение правил школьного поведения;
* соотнесение своих действий и их результатов с заданными образцами, умение оценивать свою деятельность с учетом предложенных критериев и корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;

Предметные:

* готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю, входить в зал организованно, под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
* 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 круг 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.

1. **Содержание коррекционного курса.**

Программа коррекционного курса «Ритмика» состоит из четырёх разделов:

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

На каждом занятии 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 занятия 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 детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться,* а *не бегать, прыгать, шагать).*

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен.

Обучению младших школьников 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.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровози­ки»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать пред­меты перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опо­ры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и при­ведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупаль­цы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное под­нимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки – вперед, левой – вверх. Выставле­ние левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в сторо­ны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерыв­ным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с раз­личным характером музыки, динамикой (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; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т. д). Вы­полнение имитационных упражнений 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. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцен­тов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пе­нием или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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 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.

**6. Календарно-тематическое планирование.**

**РИТМИКА. 1 класс. 1 час в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятий | Кол-во часов | Дата  проведения |
|  | Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки |  |  |
|  | Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага |  |  |
|  | Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага |  |  |
|  | Игры под музыку |  |  |
|  | Игры под музыку |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения. |  |  |
|  | Основные движения под музыку: виды бега. |  |  |
|  | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. |  |  |
|  | Разминка. Музыкально — танцевальные игры. |  |  |
|  | Ритм, ритмический рисунок. |  |  |
|  | Ритм, ритмический рисунок. |  |  |
|  | Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции. |  |  |
|  | Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции. |  |  |
|  | Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180\* и обратно. |  |  |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды |  |  |
|  | Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов |  |  |
|  | Упражнения для улучшения гибкости |  |  |
|  | Упражнения для улучшения гибкости |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами |  |  |
|  | Подвижные игры. Образные танцы (игровые) |  |  |
|  | Подвижные игры. Образные танцы (игровые) |  |  |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения |  |  |
|  | Упражнения на развитие осанки |  |  |
|  | Упражнения на развитие осанки |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения. |  |  |
|  | Репетиция танца |  |  |
|  | Урок-смотр знаний |  |  |
|  | Основные движения под музыку: виды бега. |  |  |
|  | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. |  |  |
|  | **Итого:** | 33 ч. |  |

**7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Учебно-практическое оборудование:

* коврик «ладошки»;
* бубны;
* флажки;
* платочки;
* скакалки;
* мешочки с песком;
* мешочки с фасолью;
* мячи;
* погремушки;
* ленты;
* коврики для выполнения упражнений;
* набор шумовых инструментов.

Технические средства:

* магнитофон;
* компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
* фонотека; диски DVD, диски DVD-караоке;
* детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
* наглядные демонстрационные пособия;
* коврики для выполнения упражнений;
* мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

Литература для учителя:

* Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
* Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
* Бекина С., Ломова Т., Соковинина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
* Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
* Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
* Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
* Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
* Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
* Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
* Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
* Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
* Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
* Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
* Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
* Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
* Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.