**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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Директор: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ковтун Н.В. |

 |  |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**общего образования обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**коррекционного курса**

**«РИТМИКА»**

**(для 4 класса)**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» для 4 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.

Ритмика – один из видов кинезотерапии, средство коррекции с помощью движения и музыки.

***Целью*** занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки. На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

***Задачи:***

* формировать умение двигаться под музыку: ходить, бегать, плясать;
* учить выполнять простейшие танцевальные движения под музыку (притопы, хлопки, кружение по одному, приседания).
* учить согласовывать движения с началом и окончанием музыки.
* формировать практические навыки участия в музыкально-ритмических играх.
* учить выполнять элементарные движения с предметами (палочками, маракасами, султанчиками).
* развивать навыки сотрудничества со сверстниками.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Музыкально-ритмическая деятельность детей с нарушением интеллекта направлена на исправление или сглаживания наиболее типичных для данной категории детей недостатков: физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, способствует формированию положительных личностных качеств (дружелюбия, коллективизма, навыка рефлексирования состояния партнера и т.д.), эстетическому развитию. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть. Коррекционная работа на занятиях ритмикой базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

Основные направления работы по ритмике:

* *упражнения на различные виды ходьбы* – используются как вводные упражнения на каждом занятии. Обучают первоначальным навыкам ходьбы по кругу, в одиночку,
* парами, группой, обходить различные предметы, не сталкиваться во время встречной ходьбы, соблюдать заданное направление, двигаться по ориентирам, соблюдать одинаковое расстояние между идущими, строить шеренги, линейки, колонны, ориентировке в пространстве и коллективе, в право-левостороннем направлении движения, в поворотах, в маршировке спиной, назад, к центру;
* *упражнения на регуляцию мышечного тонуса* – способствуют формированию произвольности движений. К таким упражнениям относятся общеразвивающие – помимо всестороннего воздействия на организм, могут избирательно воздействовать на различные группы мышц; коррекционные – применяются для укрепления мышц стоп и туловища, для развития функции равновесия, формирования правильной осанки; кинезиологические – способствуют развитию правого и левого полушария;
* *упражнения на дыхание* – способствуют выработке правильного диафрагмального дыхания, продолжительности выдоха, его силы и постепенности. В упражнения включается речевой материал, произносимый на выдохе;
* *упражнения для развития координации движений и речи* – речевой материал применятся в соответствии с коррекционной направленностью урока;
* *упражнения для развития внимания* – этими упражнениями воспитывается быстрая и точная реакция на зрительные и слуховые раздражители, развиваются все виды памяти: зрительная, слуховая, моторная. Обучающиеся учатся вслушиваться в инструкцию, понимать ее и действовать в соответствии с ней. Слово становится сигналом и руководством к действию;
* *упражнения на развитие мелкой моторики* – развивают движения пальцев рук, их взаимодействие, координацию и способствуют развитию артикуляционной моторики. Упражнения проводятся на речевом материале, движения пальцев соответствуют тексту;
* *упражнения с предметами* – развивают статическую и динамическую согласованность движений, координацию движений с речью, точность и пластику движений;
* *элементы танца* – способствуют развитию общей моторики, координации движений, формированию чувства темпа и ритма;
* *заключительные упражнения* – приводят обучающихся в спокойное состояние после целого ряда двигательных и речевых нагрузок. Используются разные виды упражнений: ходьба, упражнения на дыхание, упражнения на релаксацию, несложные упражнения на статическую координацию движений, простые общеразвивающие упражнения.

Уроки ритмики способствуют развитию и коррекции двигательной сферы, сенсорных способностей детей с расстройствами интеллекта и речи, содействует устранению речевого, двигательных нарушений, социальной реабилитации детей со сложным дефектом, имеющих умеренную и тяжелую умственную отсталость.

При проведении уроков необходимо соблюдать ряд условий:

* простоту и доступность музыкального материала по форме и содержанию;
* выразительность предлагаемых музыкальных произведений, их яркость и жанровую определенность;
* повторяемость предложенного материала не только на уроках ритмики, но в свободной деятельности;
* использование ярких дидактических пособий;
* активное и эмоциональное участие взрослых.

**Гимнастические упражнения** включаются почти во все уроки ритмики. На занятиях по ритмике серьѐзное значение придаѐтся связи музыки и движения. Музыка здесь не является лишь сопровождением, фоном для того или иного упражнения, она органически включается в содержание каждого урока, как необходимая составная его часть. Связь движения с музыкой предусматривает не только соответствие с метрической пульсацией музыки, но и отображение в движении характера музыки, средств музыкальной выразительности – темпа, динамических оттенков, регистровых изменений.

Разучивая с детьми гимнастические упражнения, необходимо добиваться от них осознанного отношения к своим действиям и тесной связи движения с музыкой. С самого начала следует приучать детей к правильной оценке качества выполнения движений.

Комплексы гимнастических упражнений включают в работу основные группы мышц: мышцы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, косые мышцы спины, мышцы ног. Систематическое повторение комплексов помогает закреплению навыков точного выполнения движений, укрепляет организм ребѐнка, улучшает работу кровообращения, дыхания, способствует выработке должной осанки. Необходимо включать в каждое занятие упражнения на расслабление различных групп мышц, особенно мышц верхнего плечевого пояса, рук и пальцев. Гимнастические комплексы могут проводиться без предметов и с предметами. Эти комплексы разучиваются и повторяются в начале почти каждого урока ритмики. Упражнения же с предметами - мячами, бубнами, скакалками, как правило, проводятся в конце урока. Они придают особую эмоциональность заключительной части занятия. Упражнения с мячами особенно полезны учащимся, так как развивают глазомер, укрепляют мышцы пальцев, кисти рук.

**Танцевальные элементы и танцы**. Большое внимание на уроках ритмики уделяется изучению элементов танца. Эти движения используются не только в танцах, но и во многих упражнениях и играх. Таковы упражнения в танцевальной форме и музыкальные игры в которых дети свободно пляшут, выбирая танцевальные упражнения по своему желанию. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Приобщение детей к творчеству - одна из важнейших задач ритмики.

**Образные упражнения и музыкальные игры** являются наиболее интересными для детей видами музыкально-ритмической деятельности. Они создают широкую возможность для развития художественно-творческих возможностей детей - проявления фантазии, выдумки, активности. Обучение двигательными навыками проводится в увлекательной форме. Дети изображают отдельных персонажей – сказочных или реальных, отражают повадки животных, птиц, а также трудовые действия людей,

подражают физкультурникам, солдатам, передают бег автомобиля, поезда, парение самолѐта и т.д. Игры заставляют детей перевоплощаться, находить характерные движения, жесты, мимику. В некоторых играх присутствует элемент соревнования ( кто скорее, лучше, более чѐтко выполнит то или иное задание, кто явится более ловким, смелым). В образных упражнениях и играх сохраняется основной принцип ритмики: все движения должны быть органически связаны с музыкой, т.е. соответствовать еѐ характеру и средствам музыкальной выразительности.

Яркое, эмоциональное **слово** педагога побуждает мысль, направляет в определѐнное русло детскую фантазию. Иногда педагог использует и метод показа, уточняющего отдельные детали. К показу привлекаются и дети, нашедшие наиболее интересные и убедительные движение для воплощения образа. Коллективное творчество сплачивает детей, доставляет им большую радость.

Особой любовью у детей пользуются **музыкальные игры**. Увлекательные игровые задачи, поставленные в них, обогащают процесс обучения, будят и развивают в детях актерские задатки.

**Задания на самостоятельный выбор движений**, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

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, учатся вежливо обращаться друг с другом.

***Принципы обучения:***

* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива образования;
* индивидуализация и дифференциация процесса обучения.

***Используемые технологии:***

* информационные;
* объяснительно-иллюстративные;
* здоровьесберегающие;
* модульные;
* личностно-ориентированные;
* игровые.

***Методы обучения:***

* объяснение,
* рассказ;
* беседа;
* демонстрация;
* наблюдение,
* игра;
* упражнение.

Примерный план урока ритмики:

1. *Вводная часть.* В нее входит построение и марш - чаще всего с определенным музыкально-ритмическим заданием. Перестроение на основную часть урока.
2. *Основная часть.* Чаще всего она начинается с гимнастических упражнений. Затем идут упражнения с ритмическими заданиями. Таких упражнений может быть три – четыре, например: определение размера, работа над качеством дирижерского жеста, определение длительностей и отражение их в движении, упражнение, связанное со строением музыкального произведения.
3. *Упражнение с предметами,* или работа над элементами танцевальных движений, или разучивание танца, или повторение разученного ранее танца. Проведение игры с определенными музыкально-ритмическими задачами.
4. *Заключительная часть.* Построение в шеренгу. Короткий анализ урока. Уход под марш.

**3. 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, 34 часа в год.

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по

ритмике являются следующие умения:

 активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

 проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

 оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов**

**на конец IV класса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Минимальный уровень** | **Достаточный уровень** |
|  находить место в строю с помощью учителя; выполнять несложные движения по показу; держать дистанцию вместе с педагогом;  соотносить свое положение по отношению к другим с помощьюучителя; понимает инструкции педагога после многократного повторения; выполнять простые движения в соответствии с темпом, ритмом, динамикой музыкальногопроизведения.. |  двигаться в соответствии с контрастным характером музыки; выполнять движения с предметами (лентой, мячом); свободно ориентироваться в пространстве; выполнять знакомые танцевальные движения, отвечающие характеру музыки. |

**5. Содержание коррекционного курса**

Упражнения на ориентировку в пространстве

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

 Ритмико-гимнастические упражнения

*Общеразвивающие упражнения:*

1. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.
2. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.
3. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.
4. Повороты туловища, в положении стоя, сидя с передачей предметов.
5. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.
6. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.
7. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений:*

1. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.
2. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.
3. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.

*Упражнение на расслабление мышц:*

1. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).
2. 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

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

 Танцевальные упражнения

1. Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.
2. Упражнения на различение элементов народных танцев.
3. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег.
4. Подскоки с продвижением назад (спиной).
5. Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.
6. Разучивание танцев.

Учащиеся должны *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

**6. Календарно-тематическое планирование.**

**РИТМИКА. 4 класс. 1 час в неделю. (28 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | Кол-во часов | Датапроведения |
| 1 | Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения | **2** |  |
| 2 | Музыкально-двигательный образ | **1** |  |
| 3 | Упражнение на ориентировку в пространстве | **1** |  |
| 4 | Шаг галопа на месте и в движении | **1** |  |
| 5 | Прыжки с длинной скакалкой | **1** |  |
| 6 | Ритмико-гимнастические упражнения для мышц шеи, плеч, рук | **1** |  |
| 7 | Совершенствование кружения парами с ходу | **1** |  |
| 8 | Упражнения на расслабление мышц «Петрушка  | **1** |  |
| 9 | Темп и ритм на степ-доске | **1** |  |
| 10 | Музыкальная игра «Фантазеры» | **1** |  |
| 11 | Шаг польки вперед и назад | **1** |  |
| 12 | Танец с осенними листьями | **1** |  |
| 13 | Равновесие. Ассиметричные движения | **1** |  |
| 14 | «Кадриль». Парные элементы  | **1** |  |
| 15 | Хоровод. Большой, малый круг | **1** |  |
| 16 | Танец «Полька» | **1** |  |
| 17 | Совершенствование кружения парами с ходу | **1** |  |
| 18 | Общеразвивающие упражнения с предметами | **1** |  |
| 19 | Хороводный шаг. Простейшие танцевальные движения | **1** |  |
| 20 | Разучивание русского народного танца «Хоровод» | **1** |  |
| 21 | Прыжки с короткой скакалкой | **2** |  |
| 22 | Инсценировка музыкальной сказки «Бременские музыканты» | **1** |  |
| 23 | Темп и ритм на степ-доске | **2** |  |
| 24 | Музыкальная игра «Кот и мыши» | **1** |  |
| 25 | Прыжки с длинной скакалкой | **2** |  |
| 26 | Музыкальная игра «Лягушки и аисты» | **1** |  |
| 27 | Перекатывание, подбрасывание, ловля мяча | **2** |  |
| 28 | Игры с пением и речевым cопровождением | **2** |  |
|  | **ИТОГО** | **34 ч** |  |

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

*Печатные пособия:*

* рабочая программа по ритмике;
* поурочное планирование;
* дидактический раздаточный материал;
* демонстрационные материалы учебного предмета;

*Технические средства обучения:*

* компьютер;
* телевизор;
* колонки.

*Учебно-практическое оборудование:*

* коврики;
* кегли;
* ленты.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абдуллин Э. Теория и практика музыкального общения в общеобразовательной школе. М., 1983.
2. Ананьев Б.Г. О человеке как объекте и субъекте воспитания // Избр. психол. труды. – М.: Педагогика, 1980.
3. Апраксина О. Методика музыкального воспитания в школе. М., 1983.
4. Белкин Л.С. Внимание – ребенок: причины, диагностика, предупреждение отклонений в поведении школьников. – Свердловск, 1981.
5. Вайзман Н.П. Реабилитационная педагогика. – М., 1996.
6. Винокуров Л.Н. Основы педагогической диагностики и профилактики нервно- психических нарушений у детей и подростков: Учебное пособие. – Кострома, 1994.
7. Воронкова В.В., «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классы. /Под ред. В.В. Воронковой. Допущено МО и науки РФ. - М.: Просвещение,
8. Гонеев А.Д. и др. Основы коррекционной педагогики / Под ред. Сластенина В.А. и М., 2000.
9. Дидактические игры и упражнения по логоритмике: Учебно-методическое пособие. Авторы – составители Г.И, Анисимова, В.А. Жарова. Ярославль: Издательство ЯГПУ, 2004.
10. Жутикова Н.В. Учителю о практике психологической помощи. – М., 1988.
11. Карабанова О.А. Игра и коррекция психического развития ребенка. – М., 1997.
12. Педагогическая карта учащегося: Методические рекомендации Разработка Кумариной Г.Ф. // Народное образование. – 1998. – №2.
13. Полевая Н. В., Л. В. Перминова «Комплекс коррекционно-музыкальных занятий
14. «Дружная семейка», Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010 г. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида.
15. Подготовительный, 1-4 классы. /Под ред. В.В. Воронковой. Допущено МО и науки РФ. - М.: Просвещение, 2006
16. Пузанов Б.П. Основы коррекционной педагогики. – М., 1999.
17. Способин И.В. Музыкальная форма. – М., МузГИЗ, 1967.
18. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья: К проблеме безопасности человека: Физкультминутки здоровьесберегающей направленности. – М.: Амрита – Русь, 2006.
19. Синицына Е. Умные пословицы. Серия: «Через игру – к совершенству». М.: Лист, 2000.
20. Сухоняева Е.Э. Музыкальные занятия с детьми. – Ростов-на-Дону, изд. ―Феникс, 2002.
21. Шацкая В.Н. Музыкально-эстетическое воспитание детей и юношества. – М., изд. Педагогика, 1975.
22. Шевченко С.Г. Коррекционно-развивающее обучение. Организационно-педагогические аспекты. – М., 1999.
23. Шевчук Л. Исторические путешествия в мир искусства // Музыка в школе, 1990, № 3. С. 57.
24. Шибаева Л.В. Программы психологической реабилитации школьников. – М., 1996.