

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по ритмике для 5-9 классов составлена на основе «Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида».

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развитиях, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

**Место курса в учебном плане**

Занятия по данной программе проводятся в форме урока . На изучение предмета «Ритмика» отводится в 7 классе -2 часа в неделю- 34 учебных недели- всего 68 часов.

 Программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программа определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся по программе VIII вида. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

Цель программы обучения:

- осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

- использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

Задачи курса:

1 способствовать коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности

2 ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать последовательность выполнения задания;

3 исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;

4 развивать у учащихся речь, художественный вкус,

5укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

Физкультура. Формирование и совершенствование двигательных умений, воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Музыка и пение. Умение слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивать способность переживать содержание музыкального образа. Движения под музыку оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создает благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Межпредметные связи в учебном процессе обеспечивают лучшее понимание

школьниками изучаемого материала.

**Содержание программы.**

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

Упражнение 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 звёздочки 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. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико - гимнастическое упражнение.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, 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 вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, пред собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения 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).

Упражнения с детскими музыкальными инстументами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

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.

Игры под музыку

Танцевальные упражнения.

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

 Предметныерезультаты освоения предмета «Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Личностныерезультаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы;

- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;

- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Кол-во  часов. | Планируемый результат | | Дата | | Примечание |
| План | Факт |
| 1. | Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки. | 1 | **Предметные**результаты освоения предмета «Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.  **Личностные**результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают:  - сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы;  - любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;  - умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.  **Метапредметные** результаты  - умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей  - умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.  **Предметные**результаты освоения предмета «Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для данной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.  **Личностные**результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Личностные результаты освоения предмета коррекционной области адаптированной рабочей программы «Ритмика» включают:  - сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы;  - любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;  приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей. | |  |  |  |
| 2-3 | Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3. | 2 |  |  |  |
| 4-6 | Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге. | 3 |  |  |  |
| 7-8 | Упражнения ритмической гимнастики1.Без предметов.2.Короткой скакалкой. | 2 |  |  |  |
| 9-10 | Упражнения ритмической гимнастики1.Короткой скакалкой.2.Гимнастической палкой. | 2 |  |  |  |
| 11-12 | Подготовительные упражнения к танцам.1.Полуприседания.2.Упражнения для ступни. | 2 |  |  |  |
| 13-14 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.1.Чижи в клетке.2.Кот и мыши. | 2 |  |  |  |
| 15 | Упражнения ритмической гимнастики1.Короткой скакалкой.2.Гимнастической палкой. | 1 |  |  |  |
| 16-17 | Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь. | 2 |  |  |  |
| 18-20 | Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками. | 3 |  |  |  |
| 21-22 | Упражнения ритмической гимнастики.1.Короткой скакалкой. | 2 |  |  |  |
| 23 | Упражнения ритмической гимнастики.1.Гимнастической палкой. | 1 |  |  |  |
| 24 | Подготовительные упражнения к танцам.1.Выставление ноги на носок. | 1 |  |  |  |
| 25-26 | Элементы танцев.«Наездники» (прямой галоп). | 2 |  |  |  |
| 27 | Танцы.Круговой галоп. | 1 |  |  |  |
| 28-29 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.1.Салки, руки на стену. | 2 |  |  |  |
| 30-31 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.Два Мороза. | 2 |  |  |  |
| 32-33 | Упражнения ритмической гимнастики1.Короткой скакалкой.2.Гимнастической палкой. | 2 |  |  |  |
| 34-35 | Теоретические сведения.  Понятие о фразе и предложении в музыке. | 2 |  |  |  |
| 36 | Специальные ритмические упражнения. | 1 |  |  |  |
| 37 | Упражнение на связь движений с музыкой. | 1 |  |  |  |
| 38-39 | Упражнения ритмической гимнастики.1.Без предметов.2.С мячом. | 2 |  |  |  |
| 40-42 | Элементы танцев. Хороводный шаг. Шаг польки. | 3 |  |  |  |
| 43-43 | Танцы.«Травушка-муравушка». «Полька». | 2 |  |  |  |
| 44-45 | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры «Пустое место», «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи». | 2 |  |  |  |
| 46-47 | Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. | 2 |  |  |  |
| 48-50 | Специальные ритмические упражнения. | 3 |  |  |  |
| 51-52 | Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. | 2 |  |  |  |
| 53 | Упражнения ритмической гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 54-55 | Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы. | 2 |  |  |  |
| 56-58 | Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа. | 3 |  |  |  |
| 50-61 | Танцы.«Полька». | 3 |  |  |  |
| 62-64 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Космонавты». | 3 |  |  |  |
|  |  |  |
| 65-68 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Лиса и куры». | 3 |
|  |  |  |
|  |
|  |  | | | |