**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на Педагогическом Совете  Протокол № 9  «27» мая 2019г. |  | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  ФИО Жужжина Г.А.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «27» мая 2019г. |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ ООШ №3 ТульскаяО.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № 111  «27» мая 2019г. |

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ритмике для обучающихся 1 класса

с умственной отсталостью

Учитель музыки

Якименко Ж.Н.

(соответствует занимаемой должности)

Г. Советск , 2019 г.

**Содержание программы**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета ритмика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3
2. Содержание учебного предмета ритмика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8
3. Тематическое планирование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13

**1.Планируемые результаты реализации программы коррекционного курса «Ритмика»**

**Личностные результаты освоения курса «Ритмика»**

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.

Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

**Предметные результаты освоения курса «Ритмика»**

**Обучающиеся должны уметь:**

-готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и 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.

**Обучающиеся должны знать:**

Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- организованно строиться (быстро, точно);

- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

***Достаточный уровень:***

- уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;

- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;

- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;

- повторять любой ритм, заданный учителем;

- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

По результатам освоения курса проводится мониторинг на начальном этапе, промежуточном и в конце учебного года.

**В составе основных видов универсальных учебных действий можно выделить ключевые блоки: личностные действия, познавательные действия, регулятивные действия, коммуникативные действия, знаковосимволические действия.**

**Личностные действия -**обеспечивают ценностно - смысловую ориентацию учащегося (знание моральных норм, умение соотносить и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения). Включает в себя 3 понятия:

личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;

смыслообразование - установление связи между целью учебы и ее мотивом, т.е. ради чего осуществляется учебная деятельность;

нравственно - этическая обеспечивающего личностный моральный выбор.

**Личностные учебные действия по курсу «Ритмика»**выражается в стремлении реализации своего творческого потенциала, готовности выражать и отстаивать свою эстетическую позицию; в формировании ценностно - смысловых ориентаций и духовно - нравственных оснований, развития самосознания, позитивной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма.

**Регулятивные действия**- обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности. К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил, к определению препятствий.

**2.Содержание учебного предмета ритмика**

Во время занятий по ритмике дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. Содержание обучения направлено на развитие и корригирование координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, чтение, окружающий мир.

Программа содержит  5 разделов:

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.

В соответствии со спецификой  региона дополнены следующие разделы: танцевальные упражнения: народные танцевальные традиции Урала.

***Особенности реализации программы***.

*Особенности методики преподавания предмета.*Организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой для детей с умственной отсталостью обусловливаются структурой нарушений детей данной категории, где присутствуют отклонения в психических функциях, эмоционально-волевой сфере, моторике. В связи с этим в занятия по ритмике включаются такие направления, как:

* коррекция психических функций, где средствами ритмики осуществляется коррекция внимания (его переключаемости, устойчивости, распределения), памяти (слуховой, зрительной), воображения (воссоздающего, творческого), восприятия (слухового, пространственного, зрительного);
* коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «языком выразительных движений», умением передавать различные эмоциональные состояния (радости, нежности, печали, удивления и т.д.), учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации, адекватного группового поведения;
* коррекция моторной сферы, где ведется работа по развитию пластики тела, ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве, преодолению глобальных синкинезий;
* развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с предметами и без них, с пением, с образными движениями.

*Методы и формы обучения, используемые современные образовательные технологии.*Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части, и могут быть следующими:

* Словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка.
* Практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом.
* Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов.
* Заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений.
* Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.

Формы занятий:

* ритмопластика и ритмическая гимнастика;
* логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
* психогимнастика под музыку;
* корригирующие игры с пением;
* коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
* коммуникативные танцы;
* хореографические этюды с предметами и без предметов;
* элементы музицирования;
* импровизация;
* ритмический диктант;

Во время проведения занятий используются здоровьесберегающие технологии: (уровневая дифференциация и индивидуализация, системность, поэтапность, релаксация, рациональное дыхание, конкретные, доступные для выполнения задачи, соотношение статического и динамического компонента урока. рациональность использования оптимального времени урока (3-25-я мин.), размещение учащихся в зале с учетом их особенностей здоровья (нарушения зрения, осанки, рост), активность и работоспособность учащихся на разных этапах урока. интерес к теме или уроку. распределение психической и физической нагрузки, облегченная одежда, проветривание, влажная уборка.

Все разновидности форм разнопланово пронизаны идеей координации и коррекции. Они стимулируют развитие точности, ловкости, реакции, эмоций, мимики, воспитывают ансамблевую слаженность, а психогимнастические упражнения под музыку корригируют нагрузку на эмоции и двигательную активность детей, развивают самоконтроль, самооценку, способствуют своевременному переключению ребенка с одного вида деятельности на другой.

1. **Тематическое планирование ритмика 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
|  | Введение. Что такое ритмика. | 1 |
|  | Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. | 1 |
|  | Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). | 1 |
|  | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. | 1 |
|  | Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. | 1 |
|  | Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. | 1 |
|  | Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. | 1 |
|  | Ритмическая схема. Ритмическая игра. | 1 |
|  | Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). | 1 |
|  | Простейшие танцевальные элементы в форме игры. | 1 |
|  | Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима. | 1 |
|  | Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. | 1 |
|  | Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. | 1 |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |
|  | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. | 1 |
|  | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. | 1 |
|  | Упражнения для суставов. Разминка «Буратино». | 1 |
|  | Упражнения на расслабление мышц. | 1 |
|  | Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри». | 1 |
|  | Музыкальные, танцевальные темы. | 1 |
|  | Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница». | 1 |
|  | Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. | 1 |
|  | Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы. | 1 |
| 24 | Правила танцевального этикета. | 1 |
| 25. | Аэробика. | 1 |
| 26. | Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. | 1 |
| 27. | Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. | 1 |
| 28. | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. | 1 |
| 29. | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. | 1 |
| 30. | Ритмические упражнения. | 1 |
| 31. | Пальчиковая гимнастика. | 1 |
| 32. | Ритмические упражнения. | 1 |
| 33. | Ритмические упражнения. | 1 |
| 34. | Повторение пройденного репертуара. | 1 |