**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Управление образования Абанского района**

**МКОУ Почетская СОШ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Изображение выглядит как текст, Шрифт, линия, чек  Автоматически созданное описание |

**Рабочая программа учебного курса**

**вариант 1**

**«Ритмика»**

**(для 2 класса)**

**Составитель:**

Зайцев Олег Валерьевич,

учитель физической культуры

**п.Почет**

**2024-2025 учебный год**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) курс «Ритмика» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

У детей с легкой умственной отсталостью наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойных лирических мелодий, и плясовой, и маршевой музыки). Детям свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных пьес и песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям вообще.

У детей с легкой умственной отсталостью нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика.

Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а заторможенным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с умственной отсталостью является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма как их стержня.

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.

В программу по ритмике включены здоровьесберегающие технологии, формирующие компетенцию здоровьесбережения и самосовершенствования. Эти технологии помогают быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми. Дают психотерапевтический эффект:

* Эмоциональную разрядку
* Снятие умственной перегрузки
* Снижение нервно – психического напряжения
* Восстановления положительного энергетического тонуса

**Общая характеристика коррекционного курса Цели** коррекционных занятий по ритмике**:**

* развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки;
* приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования;
* осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых школьников средствами музыкально - ритмической деятельности.

# Задачи курса:

* Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях.
* Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
* Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
* Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки.
* Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.
* Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений.
* Развивать координацию движений.
* Развивать умение слушать музыку.
* Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.
* Развивать творческие способности личности.
* Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

# Образовательные:

* формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух, чувство ритма;
* ознакомление учащихся с разнообразными танцевальными движениями (классическими, современными, игровыми и т.п.);
* развитие кругозора и познавательного интереса к искусству.

# Развивающие:

* способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
* развитие музыкального ритма, слуха, музыкальной памяти; развитие двигательный умений и навыков, физических качеств; развитие общей и речевой моторики; развитие способности фантазировать, импровизировать, выражать эмоции в мимике и пантомимике.

# Воспитательные:

* способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса;
* развитие художественных способностей учащихся; воспитание любви к музыке, к хореографическому искусству; развитие фантазии и образного мышления в области хореографии; умение работать в коллективе.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится **коррекционная работа**, которая включает следующие направления:

***Совершенствование движений и сенсомоторного развития:*** развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.

## Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие двигательной памяти;

коррекция – развитие внимания;

формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);

развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

## Развитие различных видов мышления:

развитие наглядно-образного мышления;

развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

## Развитие основных мыслительных операций:

развитие умения сравнивать, анализировать;

развитие умения выделять сходство и различие понятий.

## Коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы:

развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности;

воспитание самостоятельности принятия решения;

формирование устойчивой и адекватной самооценки;

формирование умения анализировать свою деятельность.

## Коррекция – развитие речи:

развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия.

# Основные направления работы по ритмике:

упражнения на ориентировку в пространстве;

ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц);

упражнения с детскими музыкальными инструментами; игры под музыку;

танцевальные упражнения.

**Ритмика** – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Занятия способствуют: развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, приобщению детей к танцевальному

искусству, развитию их художественного вкуса, культуры поведения, фантазии, памяти, обогащению кругозора и физического совершенствования, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Актуальность** программы сегодня осознается всеми. Современная школа сегодня 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.

**Методы** ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части. Методы направлений игротерапии, арттерапии (активная музыкотерапия).

**Формы** занятий: индивидуальная, групповая, игровая, соревновательная. Основной формой организации учебных занятий является урок.

# Описание места курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» в учебном плане

Программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год)

# Планируемые результаты

# Личностные и предметные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика»

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: **личностных и предметных**.

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат *личностные и предметные результаты*.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный.** *Минимальный уровень* является обязательным для большинства обучающихся. *Достаточный уровень* освоения предметных результатов рассматривается как повышенный, и не является обязательным для всех обучающихся.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных сферах.

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Оценивание предметных результатов начинается со второго полугодия II класса.

# Планируемые предметные и личностные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса «Ритмика»

**Личностные результаты:**

* 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.

# Предметные результаты:

* Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок.
* Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.
* Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
* Самовыражение ребенка в движении, танце.

*Достаточный уровень:*

* понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

организованно строиться (быстро, точно);

* уметь сохранять дистанцию в колонне парами в различных направлениях;
* самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
* самостоятельно соблюдать темп движений при выполнении ОРУ;
* самостоятельно правильно выполнять упражнения;
* уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
* уметь координировать свои усилия с усилиями других;
* уметь договариваться и приходить к общему решению.

*Минимальный уровень:*

* понимать и принимать правильное исходное положение по словесной инструкции учителя;
* организованно строиться (по словесной инструкции учителя;
* уметь сохранять дистанцию в колонне парами в различных направлениях;
* самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя;
* соблюдать темп движений при выполнении ОРУ ориентируясь на учителя;
* правильно выполнять упражнения с направляющей помощью учителя;

-уметь выполнять различные роли в группе (исполнителя);

* уметь координировать свои усилия;
* уметь договариваться и приходить к общему решению.

# Знания и умения:

* 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;
* 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.

# Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол- во часов** | **Дата**  **проведения** | | **Формируемые представления** | **Содержание, основные виды деятельности** |
| **план** | **факт** |
| 1 | **1 модуль (8ч)**  Вводный урок. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Шаг марша. | 1 | 02.09 |  | Общеразвивающие  упражнения. Ориентиры в пространстве. | Ходьба и бег по ориентирам. Упражнения на выработку осанки. Поднимание на носках и полуприседание. Навыки ходьбы, прыжков. Игры под музыку. |
| 2 | Танцевальный этюд «Голубая вода».  Ритмопластика. Ориентировка в пространстве. | 3 | 09.09  16.09  23.09 |  | Ритмико-гимнастические  упражнения. Ориентировка в пространстве. | Осанка. Разучивание танцевальных  элементов. Пластичные движения в такт музыки. |
| 3 | Танцевальная композиция  «Волшебный цветок». Шаг марша. Форма круга. Общеразвивающие упражнения. Ритмопластика. | 3 | 30.09  07.10  14.10 |  | Музыкально- ритмические движения. | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Танцевальные движения. Шаг марша. |
| 4 | Повторение танцевальных композиций. Упражнения на расслабление мышц.  Общеразвивающие упражнения. | 1 | 21.10 |  | Ритмико-гимнастические упражнения. | Танцевальные элементы. Ритмичные, пластичные движения в такт музыки. Игры под музыку. |
| 5 | **2 модуль (8ч)**  Разминка («статистический танец»). Игры под музыку. Упражнение  «Цапля». Общеразвивающие упражнения. Поклон. | 2 | 11.11  18.11 |  | Выполнение упражнений на координацию движений и ориентировку в пространстве. | Ориентирование в пространстве (движения в указанном направлении).  Движения в такт музыки. Музыкальные игры. |
| 6 | Упражнения с детскими  музыкальными инструментами. Хороводный шаг. Ритмико- гимнастические упражнения.  Разминка («статистический танец»). | 2 | 25.11  02.12 |  | Ритмико-гимнастические упражнения. Круг. Хоровод. | Упражнения на выработку осанки. Неторопливое приседание, медленное возвращение в исходное положение. Форма круга. |
| 7 | Хороводный шаг. Хороводные  движения. Общеразвивающие | 3 | 09.12  16.12 |  | Ритмико-гимнастические  упражнения. Упражнения на | Ускорение и замедление темпа  разнообразных движений. Хоровод. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упражнения. Разучивание хороводов. |  | 23.12 |  | ориентировку в пространстве. Хоровод. | Выполнение движений с предметами.  Плавные взмахи руками, легкое кружение, медленное приседание. |
| 8 | Повторение. Обобщающий урок. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей фраз, малоконтрастных частей музыки.  Хороводы. | 1 | 28.12 |  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений.  Хоровод. | Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе. Движения рук в разных направлениях.  Музыкальные игры. |
| 9 | **3 модуль (9ч)**  Разминка. Повторение хороводных движений. | 1 | 13.01 |  | Музыкально-ритмические движения. Форма круга. | Ориентирование в пространстве (умение двигаться в указанном направлении). Движения в такт  музыки. Игра на внимательность |
| 10 | Общеразвивающие упражнения. Комбинация «Ладошки». Ритмико- гимнастические упражнения.  Упражнения для корпуса. | 2 | 20.01  27.01 |  | Общеразвивающие  упражнения. Музыкально- ритмические движения.  Танцевальные упражнения. | Повороты туловища в сочетании с наклонами. Легкий бег. Чередование ходьбы с приседанием. Танец-игра. |
| 11 | Танцевальный элемент «Пружинка».  Ритмические упражнения на музыкальных инструментах. | 3 | 03.02  10.02  17.02 |  | Элементы народного танца. Элемент «Пружинка». | Быстрые, мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Упражнения на различение элементов народных танцев.  Упражнения в передаче на  музыкальных (шумовых) инструментах основного ритма знакомой песни. |
| 12 | Упражнения на координацию движений. Разминка («статистический танец»).  Общеразвивающие упражнения. | 2 | 24.02  03.03 |  | Танцевальные движения. Общеразвивающие упражнения | Отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой. Подъем на носках и полуприседание.  Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. |
| 13 | Урок-повторение. Основные, развивающие движения. | 1 | 10.03 |  | Игры под музыку.  Танцевальные упражнения | Легкий бег. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.  Музыкальные игры. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | **4 модуль (8ч)**  Ритмическая комбинация «Гуси». Общеразвивающие упражнения.  Упражнения на координацию движений. Игры под музыку. | 2 | 17.03  31.03 |  | Игры элементы. Ритмико- гимнастические упражнения | Танцевальные движения. Координация. Музыкальные игры.  Игра на музыкальных инструментах. |
| 15 | Упражнения для улучшения гибкости  «Волна», «Рыбка». Упражнения на расслабление мышц.  Движения на развитие координации. | 3 | 07.04  14.04  21.04 |  | Танцевальные движения. | Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.  Упражнения для гибкости рук. |
| 16 | Разминка. Разучивание движений танца «Мячик». Упражнения для улучшения гибкости. Игры с пением и речевым сопровождением. | 3 | 28.04  05.04  12.04 |  | Общеразвивающие упражнения. Игры под музыку | Танцевальные, игровые элементы. Самостоятельная смена движений в соответствии со сменой частей,  музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. |
| 17 | Повторение пройденного материала. | 1 | 19.04 |  | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения с детскими музыкальными инструментами | Упражнения с предметами (ленты, султанчики). Исполнение различных ритмов на шумовых инструментах.  Самостоятельное исполнение танца  «Мячик». Упражнения: «Волна»,  «Рыбка». Ритмические комбинации  «Гуси», «Ладошки». Танцевальные композиции: «Голубая вода»,  «Волшебный цветок». |
|  | **ВСЕГО** | **34 ч** | | | | |

## Учебно-методическая и справочная литература:

1. М.А. Михайлова, Н.В. Воронина. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - М., 2001.
2. И.Г. Лопухина. Речь, Ритм, Движение, С-П изд-во «Дельта».
3. М.А Косицина, И.Г. Бородина Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми с нарушением интеллекта. – М.; Изд-во

«Гном» и Д.

1. Научно-методический журнал «Коррекционная педагогика: теория и практика» № 2(32), Евтушенко Е.В. «Системный подход к организации работы по музыкальному воспитанию умственно отсталых учащихся».
2. Элементарное музыкальное воспитание по системе Карла Орфа /Под ред. Л.А.Барейбойма.-М.
3. Бгажнокова И.М. Психология умственно отсталого школьника. М.
4. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе /Под ред. В.В. Воронковой. М.
5. Гаврилушкина О.М. Об организации воспитания детей с недостатками умственного развития / Дошкольное воспитание.
6. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение.
7. Медведева Е.А. и др. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика. / Под ред. Е.А.Медведевой. - М. Издательский центр

«Академия».

1. Воронкова В.В. Программа специальных образовательных учреждений VIII вида.
2. Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей.
3. Бурменская Г.В., Захарова Е.И., Карабанова О.А. и др. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков/– М.: «Академия», 2002.
4. Буренина А.И. Ритмическая пластика для дошкольников. Учебно-методическое пособие по программе А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика». Санкт-Петербург 1994 год.
5. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники

/О.Н. Истратова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 349, [1] с. – (Психологический практикум).

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., 2004.
2. Ковалько В.И. Младшие школьники после уроков/ М.: «Эксмо», 2007.
3. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.

– М.: Гном-Пресс, 2000 г.

1. Нестеренко Л.П. Формы и методы работы по формированию представлений о здоровом образе жизни учащихся начальных классов. Самара, 2005.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М., 2006.
3. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
4. С.И Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина «Музыка и движение» (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет) Москва. Просвещение 1984 г.
5. М.Ю. Гоголева «Логоритмика в детском саду» Ярославль . Академия развития 2006 год.
6. Н.В. Полевая, Л.В. Перминова – «Комплекс коррекционно-музыкальных занятий

«Дружная семейка» Санкт-Петербург. Детство-пресс. 2010 год.

1. Л.Буцкиев «Подвижные игры под музыку». 1987 год.
2. М.Ю. Картушина «Логоритмика для малышей» Творческий центр «Сфера» Москва 2005год.7.М.А. Касицина, И.Г, Бородина «Коррекционная ритмика» Москва 2005 год.
3. М.И. Чистякова. Психогимнастика Москва 1995 год.
4. Е.А. Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва 2002 год.
5. Е.А. Пожиленко «Артикуляционная гимнастика» Санкт-Петербург 2006 год.

* учебные пособия;
* учебно-методический комплект (учебное пособие, методическое пособие для учителя, нотные хрестоматии для слушания музыки, хорового исполнительства, коллективного инструментального исполнительства);
* демонстрационный комплект: музыкальные инструменты;
* дидактический раздаточный материал;
* наглядные пособия и наглядно-дидактические материалы: карточки с изображением нот, ритмическое лото, музыкальные ребусы.

## Аудио и видео материалы:

* информационные сайты, интернет-ресурсы, энциклопедии и др.;
* мультимедийные энциклопедии;
* аудиозаписи и фонохрестоматии по музыке (CD);
* видеофильмы, посвященные творчеству выдающихся отечественных и зарубежных композиторов;
* видеофильмы с записью фрагментов из балетных спектаклей;
* видеофильмы с записью известных оркестровых коллективов;
* видеофильмы с записью известных хоровых коллективов и т.д.

## ТСО, учебно-практическое оборудование:

* компьютер;
* музыкальный инструмент: синтезатор;
* комплект элементарных музыкальных инструментов: бубен; бубенцы; колокольчики; кастаньеты; ритмические палочки; ручной барабан; ксилофон; ложки (музыкальные ложки); маракас; металлофон; погремушки; треугольник;

театральный реквизит (костюмы, декорации, обручи, гимнастические палки, коврики, платочки, флажки и пр