**Пояснительная записка**

**Цель курса:** формирование у обучающегося основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи курса:**

* Укрепление здоровья обучающегося посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
* Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям.
* Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора.
* Формирование общих представлений о культуре движений.
* Формирование культуры общения между собой и окружающими.
* Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
* Развитие основы музыкальной культуры.
* Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
* Развитие умениявоспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.
* Развитие уменияопределять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).
* Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, упражнениях, инсценировках.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

 Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливому обращению.

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

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

 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.

  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. 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.д. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

      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. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Инсценировка способствует развитию эмоциональной сферы, отреагированию собственных эмоций.

**Возраст обучающегося.**

Программа предназначена для обучающегося 3 класса в возрасте 10 лет.

**Объём часов, предусмотренный индивидуальным учебным планом.**

Форма работы: индивидуальная. Объем программы 34 часа (1 час в неделю).

**Продолжительность одного занятия.**

Продолжительность урока в 3 классе составляет 40 мин.

**Формы и методы работы.**

Форма работы индивидуальная, упражнения могут выполняться так же в паре с преподавателем. Основная направленность программы – психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента. Формы и методы работы раскрываются в содержании настоящей программы.

**Содержание программы курса состоит из 34 часов.**

Правильное исходное положение.

Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Совершенствование ходьбы и бега.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево.

Перенос предметов во время движения: флажки, ленты, обручи, мячи.

**Общеразвивающие упражнения:**

 Наклоны, повороты, круговые движения руками, туловищем. Всевозможные сочетания движения рук и ног. Содружественность движений.

**Упражнения на координацию движений:**

Изучение позиций рук и ног. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.

Выполнение упражнений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на выработку осанки.

 Прохлопывание и протопывание различных ритмических рисунков.

**Упражнения на расслабление мышц**:

 Перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

Расслабление различных частей тела.

Дыхательная гимнастика.

 Подготовительные упражнения на развитие мелкой моторики.

Отбивание ритма на бубне: по образцу, в такт музыке.

Игра на простейших музыкальных инструментах: металлофон, маракасы, бубен.

Научиться создавать музыкально-двигательный образ под соответствующую мелодию.

Формировать умение слушать мелодию и определять ее, давать характеристику.

Развитие слухового внимания: игры со звуковым сигналом для того или иного действия.

Обучение навыку совмещать движение и текст музыкальных игр.

Разучивание игр различных видов: с предметами, подвижные, на внимание, народные.

Четкое и выразительное исполнение элементов танцев.

Танцы и пляски с повторяющимися движениями.

Разучивание различных по характеру танцев.

Развитие эмоциональной сферы в процессе инсценировок.

Инсценировки потешек, детских песенок, сказок.

**Система оценивания:**

В соответствии с Положением о системе оценивания в МБОУ Каменская ООШ коррекционно-развивающие занятия по курсу «Ритмика» не оцениваются. Отслеживается динамика роста обучающегося, уровень сформированности коммуникативных и социальных умений обучающегося, освоенных им представлений, действий/операций, внесенных в программу.

**Результативность данной программы** выражается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

**Планируемые результаты по учебному предмету «Ритмика» к концу учебного года.**

Обучающийся должен **уметь:**

 - готовиться к занятиям, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;

  -  ходить и бегать по кругу, 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.

- определять музыкальный жанр произведения;

- различать части произведения;

- определять настроение, характер музыкального произведения;

- слышать в музыке изобразительные моменты;

- уметь выполнять танцевальные движения (шаг с притопом, приставной, шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг);

- инсценировать игровые песни, придумывает варианты образных движений в играх;

- выразительно двигаться в соответствии с характером музыки, образа;

- передавать несложный ритмический рисунок;

- выполнять танцевальные движения качественно;

- инсценировать игровые песни.

Должны быть сформированы следующие универсальные учебные действия (УУД):

**Личностные:**

Обучающийся должен:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- иметь элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры;

- иметьадекватное представление о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

-  владеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- проявлять этические чувства, доброжелательность, эмоционально-нра­вственную отзывчивость, быть способным к взаимопомощи, проявлениюсопереживания к чувствам других людей;

- придерживаться безопасного, здорового образа жизни, бережно относиться к материальным и духовным ценностям.

**Коммуникативные:**

Обучающийся должен:

- ориентироваться на позицию других людей, отличную от собственной, уважать иную точку зрения;

- учитывать разные мнения и уметь обосновать собственное;

- уметь слушать собеседника;

**Регулятивные:**

Обучающийся должен:

- владеть навыками целеполагания, контроля и коррекции своих действий, навыками саморегуляции, оценки результата.

**Познавательные:**

Обучающийся должен:

- выбирать способ выполнения задания в зависимости от условия действий, инструкции педагога, цели задания, уметь контролировать процесс и адекватно оценивать результаты своей деятельности;

- анализировать объекты с целью выделения их существенных признаков, отличительных свойств, функций;

- устанавливать причинно-следственные связи.

**Календарно – тематическое планирование «Ритмика» в 3 класс**

**на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы урока** | **Кол-во часов** | **Даты** | | | |
| **план** | | **факт** | |
| 1 | Введение. Приветствие. Бодрый шаг (марш). | 1 | 5.09 | | |  |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Танцевальные упражнения | 1 | 12.09 | | |  |
| 3 | Приставные шаги влево, вправо.  Игра «Будь ловким» | 1 | 19.09 | | |  |
| 4 | Выполнение во время ходьбы несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу | 1 | 26.09 | | |  |
| 5 | Шаг с притопом на месте и с продвижением вперед. Варианты притопов в игровом взаимодействии партнеров | 1 | 3.10 | | |  |
| 6 | Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей. Поднимание на носках и полуприседание | 1 | 10.10 | | |  |
| 7 | Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. | 1 | 17.10 | | |  |
| 8 | Резкое поднимание согнутых в ко­лене ног, как при маршировке. Упражнения на расслабление мышц. | 1 | 24.10 | | |  |
| 9 | Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания пе­сен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. | 1 | 7.11 | | |  |
| 10 | Пальчиковая гимнастика | 1 | 14.11 | | |  |
| 11 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | 1 | 21.11 | | |  |
| 12 | Упражнения, направленные на развития моторики мелких мышц кисти | 1 | 28.11 |  | | |
| 13 | Игры с пением и речевым сопровождением | 1 | 5.12 |  | | |
| 14 | Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии | 1 | 12.12 |  | | |
| 15 | Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. | 1 | 19.12 |  | | |
| 16 | Раз­нообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. | 1 | 26.12 |  | | |
| 17 | Ускорение и замедление движений в соответствии с изме­нением темпа музыкального сопровождения. | 1 | 9.01 |  | | |
| 18 | Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону | 1 | 16.01 |  | | |
| 19 | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину | 1 | 23.01 |  | | |
| 20 | Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед | 1 | 30.01 |  | | |
| 21 | Отстукивание простых ритмических рисунков в ладоши, ногами. | 1 | 6.02 |  | | |
| 22 | Упражнения на расслабление: свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой | 1 | 13.02 |  | | |
| 23 | Приставные шаги влево и вправо в сочетании с притопом в парах | 1 | 20.02 |  | | |
| 24 | Игры с речетивом. «Ровным кругом»,  «Космонавты» Переменный шаг. Переход в танце с речетивом.«Здравствуй - это я» | 1 | 27.02 |  | | |
| 25 | Разнообразные перекрестные движения рук и ног  «Ловишка»,«будь ловким».Шаг галопа (прямой) | 1 | 5.03 |  | | |
| 26 | Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. | 1 | 12.03 |  | | |
| 27 | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево (повтор.) ОРУ с флажками. | 1 | 19.03 |  | | |
| 28 | ОРУ без предметов.  Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой. | 1 | 2.04 |  | | |
| 29 | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: передавать друг другу, перекладывать с места на место. | 1 | 9.04 |  | | |
| 30 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений и на расслабление мышц. | 1 | 16.04 |  | | |
| 31 | Упражнения на выработку осанки. Приседание с ровной спиной. | 1 | 23.04 |  | | |
| 32 | Противопоставление первого пальца осталь­ным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. | 1 | 30.04 |  | | |
| 33 | Упражнение на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). | 1 | 7.05 |  | | |
| 34 | Общеразвивающие упражнения. Повторение. | 1 | 14.05 |  | | |
| 35 | Упражнения на координацию движений. | 1 | 21.05 |  | | |