****

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» для обучающихся 5-9 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
* Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся утв. приказом Минобр. и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС УО (ИН));
* Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утв. приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1026;

**Характеристика предмета**

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).

**Целью** занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося в процессе восприятия музыки.

**Задачи программы:**

* обеспечить развитие общей моторики обучающихся;
* исправлять и корректировать недостатки физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы;
* формировать творческую и социальную активность обучающихся (умение показать свои навыки, выступая перед публикой);

При реализации рабочей программы по коррекционному курсу учитывается **программа воспитания** АООП МБОУ Высокогорская СОШ № 7 (вариант 1). Она реализуется через:

* демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих материалов для обсуждения в классе;
* применение на уроке адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации;
* использование на уроке адекватных коммуникативных и коммуникационных (цифровых) технологий, отвечающих особым потребностям и возможностям обучающихся легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Место предмета в учебном плане.**

В учебном плане предмет представлен с 1 по 9 год обучения.

В учебном плане занятия по коррекционному курсу «Ритмика» представлены с расчетом 1 час в неделю, 34 часа в год в каждом классе.

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы учащимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

**Планируемые результаты обучения**

Планируемые результаты реализации программы коррекционной работы имеют дифференцированный характер, должны уточняться и конкретизироваться с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся с умственной отсталостью:

* Знаниеназваний основных движений и элементов;
* Знание и соблюдение правил гигиены тела, тренировочной одежды;
* Знание и соблюдение правил поведения на начало и конец занятия;
* Умение реагировать на начало музыки и её окончание;
* Умение определять нужное направление дви­жения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
* Умение выполнять движения в определенной последовательности;
* Умение соблюдать темп движений, обращая внимание на му­зыку, выполнять общеразвивающие упражнения в опреде­лённом ритме и темпе;
* Умение выражать свои эмоции, характер звучащей мелодии через движения;
* Умение пользоваться различными танцевальными атрибутами;
* Умение самостоятельно выполнять задание.

**Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Достижения обучающихся рассматриваются в динамике с учетом их предыдущих индивидуальных реализаций программы.

Мониторинг освоения программы коррекционной работы проводится на психолого-педагогическом консилиуме (ППк) образовательной организации в ходе анализа результатов диагностической работы специалистов. Оценка образовательных достижений освоения программы коррекционной работы осуществляется экспертной группой и может выражаться в уровневой шкале - 3 балла - значительная динамика, 2 балла - удовлетворительная динамика, 1 балл - незначительная динамика, 0 баллов - отсутствие динамики.Мониторинг проходит по полугодиям.

**Содержание учебного предмета**

Содержание коррекционного курса "Ритмика" представлено следующими разделами: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами)», «Игры под музыку», «Танцевальные упражнения».

Табл 1. Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Наименование разделов, краткое содержание тем** | **Кол-во часов по разделу** |
| 1. | Упражнения на ориентировку в пространствеЗакрепление навыков ходьбы и бега в различном ритме и темпе, в разных направлениях. Выполнение во время ходьбы и бега различных заданий с предметами: обегание, собирание, наклоны, повороты, перекладывание с места на место, передача друг другу. Закрепление навыков построения и перестроения. | 4 |
| 2. | Ритмико-гимнастические упражнения*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения для рук, ног, головы. Наклоны, повороты ту­ловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук и ног. Упражнения с предметами. Упражнения на выра­ботку осанки.*Упражнения на координацию движений.* Одновременные и поочередные движения рук и ног. Раз­нообразные перекрёстные движения ног и рук. Ритмичное выполнение упражнений под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изме­нением темпа музыкального сопровождения. *Упражнения на расслабление мышц.*  | 10 |
| 3. | Игры под музыкуВыполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания пе­сен. Музыкальные игры с предметами. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучав­шей мелодии. | 4 |
| 4. | Танцевальные упражненияРазминка под музыку, танцевальные шаги и бег. Поскоки, подскоки, прыжки. Выполнение всех движений под музыку. Движения парами, группами: бег, ходьба, вращение.Разучивание танцевальных связок.Изучение, повторение и закрепление народных и современных танцев. Сценическая практика. | 14 |

**Материально – техническое оснащение.**

Актовый (спортивный) зал, портативная колонка.

**Методическая литература**

1. Т. С. Лисицкая. «Физическая культура» 3-4 класс.- Москва., «Дрофа», 2018;

2. Федеральный Государственный Основной Образовательный стандарт;

3. Муравьев В. А.. Назарова Н. Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. – М.: Дрофа, 2009.

4. Р.М. Плотникова. Программа по ритмике для детей с нарушением интеллекта специального (коррекционного) образовательного учреждения. Екатеринбург.

5. - <https://infourok.ru>> Программа «Танцы и ритмика», 2015.

- <https://nsportal.ru>> Рабочая программа «Ритмика», 2017.

**Дидактический материал**

* Танцевально-спортивная атрибутика: ленты, мячи, кегли, обручи и др.;
* Аудио и видеоматериалы, презентации.

**Оборудование**

* Портативная колонка;
* Гимнастические коврики;
* Спортивный зал.

**Календарно-тематическое планирование по коррекционному курсу «Ритмика»**

**5класс, (34 часа, 1 час в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Тема**  | **К-во****часов** | **Виды учебной деятельности** | Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении темы. Оборудование |
| **Вводная часть (1час)** |
| 1 |  |  | Правила техники безопасности во время занятий | 1 | Слушание, повторение,понимание, запоминание, обсуждение |  |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве (4 часа)** |
| 2 |  |  | Ориентировка в зале  | 1 | Восприятие, повторение, запоминание, самостоятельное выполнение | Актовый зал. Музыкальное сопровождение |
| 3 |  |  | Ходьба и бег по кругу, в обратную сторону | 1 | Восприятие, повторение, запоминание, самостоятельное выполнение |  |
| 4 |  |  | Ходьба и бег вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала, по диагонали | 1 | Восприятие, повторение, запоминание, самостоятельное выполнение |  |
| 5 |  |  | Упражнения с предметамиво время ходьбы и бега | 1 | - обеганиепредметов змейкой;- наклоны, повороты вращения с гимнастическими палками, гантелями, мягкими мячами;- перенос предметов с одного места на другое | Коробка с предметами для занятий ритмикой |
| **Ритмико-гимнастические упражнения (10часов)** |
| 6 |  |  | Разминка под музыку | 1 | Подражание, повторение, самостоятельное выполнение. Выполнение разминочного комплекса на разогрев всех групп мышц. |  |
| 7-8 |  |  | Упражнения на развитие всех групп мышц | 2 | Восприятие, подражание, повторение, самостоятельное выполнение. Выработка способности чувствовать своё тело, умения контролировать интенсивность движений. |  |
| 9 |  |  | Упражнения на развитие координации движения | 1 | Выполнение упражнений по образцу, самостоятельно, с опорой на музыкальное сопровождение |  |
| 10 |  |  | Упражнения на расслабление мышц | 1 | Выполнение упражнений по образцу:- раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд; - встряхивание кистями рук (отбрасывание воды с пальцев, ими­тация движения листьев во время ветра);- выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).- растяжка всех групп мышц в положении стоя, сидя | Гимнастические коврики |
| 11-14 |  |  | Разучивание ритмико-гимнастического комплекса | 4 | Закрепление изученных упражнений, выполнение их под музыку в чёткой последовательности. |  |
| 15 |  |  | Сценическая практика | 1 | Выступление на школьном празднике с ритмико-гимнастическим комплексом |  |
| **Игры под музыку (4 часа)** |
| 16-17 |  |  | «Медленно и быстро» | 2 | Запоминание движений, выполнение их, когда звучит название, например: прыжки, хлопки, шаг вперёд, поворот и т.д. Постепенно меняется темп музыки (медленный, средний, быстрый). |  |
| 18-19 |  |  | «Повтори движение» | 2 | Создание музыкально - танцевального образа. Пластическое фантазирование. Выполнение действий в соответствии с правилами игры. |  |
| **Танцевальные упражнения (14 часов)** |
| 20 |  |  | Танцевальные шаги и бег. Поскоки, подскоки с ноги на ногу. Различные виды прыжков.  | 1 | повторение, закрепление |  |
| 21 |  |  | Движения парами, в круге, перестроение прочесом,змейкой. | 1 | Выполнение движений по инструкции в паре, в круге: бег, ходьба, круже­ние.  |  |
| 22-23 |  |  | Элементы народных танцев. | 2 | Слушание и восприятие русской народной музыки. Просмотр видеоматериала. Изучение танцевальных элементов народного танца. |  |
| 24-27 |  |  | Разучивание народного стилизованного танца «Валенки» | 4 | Повторение, закрепление изученных элементов народного танца, выполнение их под музыку. | Коробка с предметами для занятий ритмикой, танцевальная атрибутика (головные уборы, костюмы, обувь) |
| 28-29 |  |  | Элементы современных танцев. | 2 | Просмотр видеоматериала. Изучение, повторение танцевальных элементов эстрадного танца. |  |
| 30-31 |  |  | «Уличные танцы»  | 2 | Разучивание новых элементов молодежных танцевальных стилей: хип-хоп, шаффл и т.д. |  |
| 32-33 |  |  | Сценическая практика | 2 | Выступление на школьном празднике с танцевальной посьановкой |  |
| **Заключительная часть (1 час)** |
| 34 |  |  | Итоговый урок | 1 | Повторение, закрепление. |  |

**6-7 класс, (34 часа, 1 час в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Тема**  | **К-во****часов** | **Виды учебной деятельности** | Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении темы. Оборудование |
| **Вводная часть (1час)** |
| 1 |  |  | Правила техники безопасности во время занятий | 1 | Слушание, повторение, понимание, запоминание, обсуждение |  |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве (4 часа)**  |
| 2 |  |  | Ориентировка в зале  | 1 | Восприятие, повторение, запоминание, самостоятельное выполнение | Актовый зал. Музыкальное сопровождение |
| 3 |  |  | Ходьба и бег по кругу, в обратную сторону | 1 | Восприятие, повторение, запоминание, самостоятельное выполнение |  |
| 4 |  |  | Ходьба и бег вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала, по диагонали | 1 | Восприятие, повторение, запоминание, самостоятельное выполнение |  |
| 5 |  |  | Упражнения с предметамиво время ходьбы и бега  | 1 | - обеганиепредметов змейкой;- наклоны, повороты вращения с гимнастическими палками, гантелями, мягкими мячами;- перенос предметов с одного места на другое | Коробка с предметами для занятий ритмикой |
| **Ритмико-гимнастические упражнения (10 часов)**  |
| 6 |  |  | Разминка под музыку | 1 | Подражание, повторение, самостоятельное выполнение. Выполнение разминочного комплекса на разогрев всех групп мышц. |  |
| 7-8 |  |  | Упражнения на развитие всех групп мышц | 2 | Восприятие, подражание, повторение, самостоятельное выполнение. Выработка способности чувствовать своё тело, умения контролировать интенсивность движений. |  |
| 9 |  |  | Упражнения на развитие координации движения | 1 | Выполнение упражнений по образцу, самостоятельно, с опорой на музыкальное сопровождение |  |
| 10 |  |  | Упражнения на расслабление мышц | 1 | Выполнение упражнений по образцу:- раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд; - встряхивание кистями рук (отбрасывание воды с пальцев, ими­тация движения листьев во время ветра);- выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).- растяжка всех групп мышц в положении стоя, сидя | Гимнастические коврики |
| 11-14 |  |  | Разучивание ритмико-гимнастического комплекса | 4 | Закрепление изученных упражнений, выполнение их под музыку в чёткой последовательности. |  |
| 15 |  |  | Сценическая практика | 1 | Выступление на школьном празднике с ритмико-гимнастическим комплексом |  |
| **Игры под музыку (4 часа)**  |
| 16-17 |  |  | «Медленно и быстро» | 2 | Запоминание движений, выполнение их, когда звучит название, например: прыжки, хлопки, шаг вперёд, поворот и т.д. Постепенно меняется темп музыки (медленный, средний, быстрый). |  |
| 18-19 |  |  | «Повтори движение» | 2 | Создание музыкально - танцевального образа. Пластическое фантазирование. Выполнение действий в соответствии с правилами игры. |  |
| **Танцевальные упражнения (14 часов)**  |
| 20 |  |  | Танцевальные шаги и бег. Поскоки, подскоки с ноги на ногу. Различные виды прыжков.  | 1 | повторение, закрепление |  |
| 21 |  |  | Движения парами, в круге, перестроение прочесом, змейкой. | 1 | Выполнение движений по инструкции в паре, в круге: бег, ходьба, круже­ние.  |  |
| 22-23 |  |  | Элементы народных танцев. | 2 | Слушание и восприятие русской народной музыки. Просмотр видеоматериала. Изучение танцевальных элементов народного танца. |  |
| 24-27 |  |  | Разучивание народного стилизованного танца «Валенки» | 4 | Повторение, закрепление изученных элементов народного танца, выполнение их под музыку. | Коробка с предметами для занятий ритмикой, танцевальная атрибутика (головные уборы, костюмы, обувь) |
| 28-29 |  |  | Элементы современных танцев. | 2 | Просмотр видеоматериала. Изучение, повторение танцевальных элементов эстрадного танца. |  |
| 30-31 |  |  | «Уличные танцы»  | 2 | Разучивание новых элементов молодежных танцевальных стилей: хип-хоп, шаффл и т.д. |  |
| 32-33 |  |  | Сценическая практика | 2 | Выступление на школьном празднике с танцевальной посьановкой |  |
| **Заключительная часть (1 час)** |
| 34 |  |  | Итоговый урок | 1 | Повторение, закрепление. |  |

**Календарно-тематическое планирование по коррекционному курсу «Ритмика»**

**8-9 класс, (34 часа, 1 час в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Тема**  | **К-во****часов** | **Виды учебной деятельности** | Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении темы. Оборудование |
| **Вводная часть (1час)** |
| 1 |  |  | Правила техники безопасности во время занятий | 1 | Слушание, повторение, понимание, запоминание, обсуждение |  |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве (4 часа)**  |
| 2 |  |  | Ориентировка в зале  | 1 | Восприятие, повторение, запоминание, самостоятельное выполнение | Актовый зал. Музыкальное сопровождение |
| 3 |  |  | Ходьба и бег по кругу, в обратную сторону | 1 | Восприятие, повторение, запоминание, самостоятельное выполнение |  |
| 4 |  |  | Ходьба и бег вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала, по диагонали | 1 | Восприятие, повторение, запоминание, самостоятельное выполнение |  |
| 5 |  |  | Упражнения с предметамиво время ходьбы и бега  | 1 | - обеганиепредметов змейкой;- наклоны, повороты вращения с гимнастическими палками, гантелями, мягкими мячами, фитоболами;- перенос предметов с одного места на другое | Коробка с предметами для занятий ритмикой, фитоболы |
| **Ритмико-гимнастические упражнения (10 часов)**  |
| 6 |  |  | Разминка под музыку | 1 | Подражание, повторение, самостоятельное выполнение. Выполнение разминочного комплекса на разогрев всех групп мышц. |  |
| 7-8 |  |  | Упражнения на развитие всех групп мышц | 2 | Восприятие, подражание, повторение, самостоятельное выполнение. Выработка способности чувствовать своё тело, умения контролировать интенсивность движений. |  |
| 9 |  |  | Упражнения на развитие координации движения | 1 | Выполнение упражнений по образцу, самостоятельно, с опорой на музыкальное сопровождение |  |
| 10 |  |  | Упражнения на расслабление мышц | 1 | Выполнение упражнений по образцу:- раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд; - встряхивание кистями рук (отбрасывание воды с пальцев, ими­тация движения листьев во время ветра);- выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).- растяжка всех групп мышц в положении стоя, сидя | Гимнастические коврики |
| 11-14 |  |  | Разучивание ритмико-гимнастического комплекса | 4 | Закрепление изученных упражнений, выполнение их под музыку в чёткой последовательности. |  |
| 15 |  |  | Сценическая практика | 1 | Выступление на школьных мероприятиях с ритмико-гимнастическим комплексом |  |
| **Игры под музыку (2 часа)**  |
| 16 |  |  | «Медленно и быстро» | 1 | Запоминание движений, выполнение их, когда звучит название, например: прыжки, хлопки, шаг вперёд, поворот и т.д. Постепенно меняется темп музыки (медленный, средний, быстрый). |  |
| 17 |  |  | «Повтори движение» | 1 | Создание музыкально - танцевального образа. Пластическое фантазирование. Выполнение действий в соответствии с правилами игры. |  |
| **Танцевальные упражнения (16 часов)**  |
| 18 |  |  | Танцевальные шаги и бег. Поскоки, подскоки с ноги на ногу. Различные виды прыжков.  | 1 | повторение, закрепление |  |
| 19 |  |  | Движения парами, в круге, перестроение прочесом, змейкой. | 1 | Выполнение движений по инструкции в паре, в круге: бег, ходьба, круже­ние.  |  |
| 20-21 |  |  | Элементы народных танцев. | 2 | Слушание и восприятие русской народной музыки. Просмотр видеоматериала. Изучение танцевальных элементов народного танца. |  |
| 22-25 |  |  | Разучивание народного стилизованного танца  | 4 | Повторение, закрепление изученных элементов народного танца, выполнение их под музыку. | Коробка с предметами для занятий ритмикой, танцевальная атрибутика (головные уборы, костюмы, обувь) |
| 26-27 |  |  | Элементы современных танцев. | 2 | Просмотр видеоматериала. Изучение, повторение танцевальных элементов эстрадного танца. |  |
| 28-29 |  |  | «Уличные танцы»  | 2 | Разучивание новых элементов молодежных танцевальных стилей: хип-хоп, шаффл и т.д. |  |
| 30-33 |  |  | Сценическая практика | 4 | Выступление на различных мероприятиях с танцевальными номерами |  |
| **Заключительная часть (1 час)** |
| 34 |  |  | Итоговый урок | 1 | Повторение, закрепление. |  |