

**Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе:

* Федерального закона №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
* Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом №1599 от 19.12.2014 г. Министерством образования и науки Российской Федерации
* Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
* Адаптированной основной общеобразовательной программ (далее ― АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2
* Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения детей, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
* Положения опорядкеразработки рабочей программы по учебному предмету, курсов, в ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 5»
* Учебного плана ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 5»

**Цель программы** — формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи программы**:

* Укрепление здоровья школьников 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 умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
* Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования.

Основным принципом является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс. Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

**Место внеурочной деятельности в учебном плане.**

В кружке «Музыкальный ритм» занимается 2 группы. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность изучения факультативного курса 34 учебные недели.

3-4б классы: 1 час в неделю, в год 34 часа

5,7,8б классы: 1 час в неделю, в год 34 часа

Количество часов по четвертям:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 3-4б классы | 8 часов | 8 часов | 11 часов | 7 часов |
| 5,7,8б классы | 8 часов | 8 часов | 11 часов | 7 часов |

**Содержание учебного предмета**

**3-4б классы**

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

**Упражнения 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-гимнастические упражнения**

*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 инструментами**

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.

**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.

**Календарно – тематическое планирование 3-4б классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы | Дата |
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Дыхательные и релаксирующие упражнения. | 1 |  |
| 2 | Игра «Холодно-горячо». | 1 |  |
| 3 | Упражнения с мячом. | 1 |  |
| 4 | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы». | 1 |  |
| 5 | Игра «Ищи игрушку». | 1 |  |
| 6 | Ритмико-гимнастические упражнения. | 1 |  |
| 7 | Игра «Поехали – поехали». | 1 |  |
| 8 | Релаксирующие упражнения. | 1 |  |
| 9 | Музыкальные игры с мячом. | 1 |  |
| 10 | Ритмические упражнения с гимнастической палкой. | 1 |  |
| 11 | Игра «Секретное задание». | 1 |  |
| 12 | Маршировка и пение. | 1 |  |
| 13 | Упражнения на координацию движений. | 1 |  |
| 14 | Танцевальные элементы . | 1 |  |
| 15 | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место». | 1 |  |
| 16 | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе». | 1 |  |
| 17 | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч». | 1 |  |
| 18 | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | 1 |  |
| 19 | Элемент танца «Хороводный шаг». | 1 |  |
| 20 | Упражнение на связь движений с музыкой. | 1 |  |
| 21 | Прохлопывание ритма песен. | 1 |  |
| 22 | Упражнения на координацию движений. | 1 |  |
| 23 | Разучивание музыкальной игры «Лава та». | 1 |  |
| 24 | Движения в парах. | 1 |  |
| 25 | Игра «Море волнуется». | 1 |  |
| 26 | Маршировка и пение. | 1 |  |
| 27 | Музыкальная игра «Лава та». | 1 |  |
| 28 | Прохлопывание ритма песен с предметами. | 1 |  |
| 29 | Шумовые инструменты. | 1 |  |
| 30-32 | Игра на шумовых инструментах. | 3 |  |
| 33 | Прохлопывание ритма песен. | 1 |  |
| 34 | Музыкально-ритмические игры | 1 |  |

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Личностные:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации и динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;

14) формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность;

15) оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо).

16) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные: правильно сидеть или стоять во время урока; с помощью учителя, товарища включаться в учебную деятельность; понимать причины собственного успеха в учебной деятельности; владенить элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

**Минимальный уровень**: представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение не сложных упражнений под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка); определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

**Достаточный уровень:** выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне; развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки); развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение; самостоятельное выполнение комплексов упражнений; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.

**Содержание учебного предмета**

**5,7,8б классы**

**Упражнения 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 правильных дистанций при всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

**Ритмико-гимнастические упражнения**

*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, быстрые, резкие, 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 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, перед 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 инструментами**

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 движение 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.

**Танцевальные упражнения**

Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

**Календарно – тематическое планирование 5,7,8б классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы | Дата |
| 1 | Подготовительные упражнения. Техника безопасности на занятиях. | 1 |  |
| 2 | Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3. | 1 |  |
| 3 | Упражнения с мячом. | 1 |  |
| 4 | Музыкально-ритмические движения. | 1 |  |
| 5 | Подготовительные упражнения к танцам (полуприседания, упражнения для ступни). | 1 |  |
| 6 | Подготовительные упражнения к танцам (полуприседания, упражнения для ступни). | 1 |  |
| 7 | Разучивание элементов танца. | 1 |  |
| 8 | Релаксирующие упражнения. | 1 |  |
| 9 | Музыкальные игры. | 1 |  |
| 10 | Ритмические упражнения с ложками. | 1 |  |
| 11 | Игра «Веселые ложки». | 1 |  |
| 12 | Маршировка и пение. | 1 |  |
| 13 | Упражнения на координацию движений. | 1 |  |
| 14 | Танцевальные элементы с ложками. | 1 |  |
| 15 | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. | 1 |  |
| 16 | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Веселые ложки». | 1 |  |
| 17 | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Мячики». | 1 |  |
| 18 | Упражнения ритмической гимнастики. | 1 |  |
| 19 | Элементы танца. | 1 |  |
| 20 | Упражнение на связь движений с музыкой. | 1 |  |
| 21 | Прохлопывание ритма песен «Ладошки» | 1 |  |
| 22 | Упражнения на координацию движений. | 1 |  |
| 23 | Разучивание музыкальной игры «Мы веселые ребята». | 1 |  |
| 24 | Движения в парах. | 1 |  |
| 25 | Движения в парах с ложками. | 1 |  |
| 26 | Маршировка и простукивание ритма. | 1 |  |
| 27 | Музыкальная игра «Хлоп-хлоп». | 1 |  |
| 28 | Прохлопывание ритма песен с предметами. | 1 |  |
| 29 | Шумовые инструменты. | 1 |  |
| 30-32 | Игра на шумовых инструментах. | 3 |  |
| 33 | Прохлопывание ритма песен с музыкальными инструментами. | 1 |  |
| 34 | Музыкально-ритмические игры. | 1 |  |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Минимальный уровень:

* самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
* чётко различать двухчастную и трёхчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
* отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз, чётко, организованно и самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время весёлой, задорной пляски;
* различать основные характерные движения некоторых народных танцев

Достаточный уровень:

* знать основные позиции рук и ног, использовать их при выполнении упражнений;
* уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
* знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
* уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

**Технические средства**: ноутбук, музыкальная колонка.

**Учебно-практическое оборудование**: раздаточный дидактический материал компьютерные презентации; видеофрагменты; обучающие фильмы; резиновые мячи для развития координации; гимнастические палки; скакалки; аттрибуты для танцев; музыкальные инстументы (бубны, ложки, маракасы, кселофон, стаканчики)

**Учебно – методическое обеспечение программы**

1. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г. Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Затямина, Л. В. СтрепетоваМ.:
2. «Глобус», 2009г. 6. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. - М.: Издательство «Глобус», 2009Бекина С. И,
3. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. / И. Каплунова, И. Новоскольцева –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.Конорова Е. В.
4. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. / Т.И. Суворова – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
5. . Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данс» - Танцевально-игровая гимнастика для детей. / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина– СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.

**График работы кружка «Музыкальный ритм»**

**на 2024-2025 учебный год**

**График работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели** | **Время** |
| Среда | 16.20-17.00 |
| Четверг | 14.45-15.25 |

**Список обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО** | **Возраст** |
| 1 | Тамбиев Малик | 9 лет |
| 2 | Береговая Ульяна | 11 лет |
| 3 | Фоменко Вероника | 13 лет |
| 4 | Авчинников Кирилл | 13 лет |
| 5 | Махмудова Лола | 14 лет |
| 6 | Подлесной Артем | 14 лет |
| 7 | Уклеина Анастасия | 15 лет |