

**Ритмика**

**3 класс**

**Пояснительная записка**

Программа учебного курса «Мир природы и человека» составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучения для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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

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).

Основные **направления** работы по ритмике:

* упражнения на ориентировку в пространстве;
* ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
* упражнения с детскими музыкальными инструментами;
* игры под музыку;
* танцевальные упражнения.

**Планируемые результаты.**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит ***личностным*** результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

Личностные результаты должны отражать:

* осознание себя как гражданина России;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии при­роды;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
* владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
* способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно­-пространственной организации;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Предметные результаты*** имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Предметные результаты должны отражать:

1) владение элементами музыкальной культуры, интерес к музыкальному искусству и музыкальной деятельности, элементарные эстетические суждения;

2) элементарный опыт музыкальной деятельности.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

|  |  |
| --- | --- |
| **Минимальный уровень.** | **Достаточный уровень.** |
| понимание роли музыки в жизни человека;- овладение элементами музыкальной культуры, в процессе формирования интереса к музыкальному искусству и музыкальной деятельности;- элементарные эстетические представления;- эмоциональное осознанное восприятие музыки во время слушания музыкальных произведений;- сформированность эстетических чувств в процессе слушания музыкальных произведений различных жанров;- способность к эмоциональному отклику на музыку разных жанров;- умение воспринимать музыкальные произведения с ярко выраженным жизненным содержанием;- способность к элементарному выражению своего отношения к музыке в слове (эмоциональный словарь), пластике, жесте, мимике;- владение элементарными певческими умениями и навыками (координация между слухом и голосом, выработка унисона, кантилены, спокойного певческого дыхания);- умение откликаться на музыку с помощью простейших движений и пластического интонирования;- умение определять некоторые виды музыки, звучание некоторых музыкальных инструментов, в том числе и современных электронных;- овладение навыками элементарногомузицирования на простейших инструментах (ударно-шумовых). | - понимание роли музыки в жизни человека, его духовно-нравственном развитии;*-* овладение элементами музыкальной культуры, в процессе формирования интереса к музыкальному искусству и музыкальной деятельности, в том числе на материале музыкальной культуры родного края;- сформированность элементарных эстетических суждений;- эмоциональное осознанное восприятие музыки, как в процессе активной музыкальной деятельности, так и во время слушания музыкальных произведений;- наличие эстетических чувств в процессе слушания музыкальных произведений различных жанров;- способность к эмоциональному отклику на музыку разных жанров;- сформированность представлений о многофункциональности музыки;- умение воспринимать музыкальные произведения с ярко выраженным жизненным содержанием, определение их характера и настроения;- владение навыками выражения своего отношения к музыке в слове (эмоциональный словарь), пластике, жесте, мимике;- владение певческими умениями и навыками (координация между слухом и голосом, выработка унисона, кантилены, спокойного певческого дыхания),- выразительное исполнение песен;- умение откликаться на музыку с помощью простейших движений и пластического интонирования, драматизация пьес программного характера;- умение использовать музыкальные образы при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций, исполнении вокальнохоровых произведений, в импровизации;- умение определять виды музыки, звучание различных музыкальных инструментов, в том числе и современных электронных. |

**Состав базовых учебных действий обучающихся:**

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой - составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные базовые учебные действия** | - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;- способность к осмыслению социального окружения и социальной роли ученика;- самостоятельность в выполнении учебных заданий;- понимание личной ответственности за свои поступки на основе правил поведения в классе, детском коллективе, образовательном учреждении;- положительное отношение к окружающей действительности.- готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию- сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям;- наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям;- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности. |
| **Регулятивные базовые учебные действия** | -ориентироваться в пространстве зала;- работать с учебными принадлежностями (спортивным инвентарем)- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;- активно участвовать в деятельности, контролировать свои действия;- оценивать действия одноклассников;- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;- накопление представлений о ритме, синхронном движениии;- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности. |
| **Познавательные базовые учебные действия** | - выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;- устанавливать видо - родовые отношения предметов;- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;- наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя. 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. |
| **Коммуникативные базовые учебные действия** | - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;- обращаться за помощью и принимать помощь;- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации. - умение координировать свои усилия с усилиями других;- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций. |

**Содержание курса**

Задача: продолжение развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

***Ритмико-гимнастические упражнения***

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно 2\4 и 4\4 – ходьбы, прыжков, бега, поскоков. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движений рук и ног. Упражнения на расслабление мышц. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, врассыпную. Перестроения на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.

***Ритмические упражнения***

Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Передача сильных и слабых долей в музыкальных произведениях.

***Танцевальные движения, танцы***

Совершенствование танцевальных движений, отработанных в предыдущем году: поскоки, галоп, полька, различные виды ходьбы и бега. Сочетание движений между собой. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед и в сторону, на носок вперед, в сторону, назад; «гармошка», присядка и полуприсядка, различные движения рук, эстрадные движения. Танцевальные композиции русского танца. Изучение таких детских бальных танцев. Основные шаги местных народных танцев.

***Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку***

Подбор с помощью учителя свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы. Подражательные движения «Зоопарк», «Кем быть?». Музыкальные игры на основе 2-3-х мелодий «Паровоз», «Цветы и бабочки» и другие. Инсценировка известных песен и сказок «Репка» и т.п.

***Основные требования к знаниям и умениям учащихся***

Обучающиеся должны **знать**:

термины, определяющие характер музыки (5-6 определений);

термины, связанные с различными перестроениями;

названия различных танцевальных шагов.

Обучающиеся должны **уметь**:

начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;

передавать движением сильную и слабые доли такта;

ритмично и четко выполнять ритмико-гимнастические упражнения под музыку разного размера;

свободно двигаться под музыку различного характера;

участвовать в 2-3 новых танцах.

 **Место учебного предмета в учебном плане**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3 класс** | **в неделю** | **в год**  |
| **Количество часов**  | **1 час**  | **34 часа** |

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы разделов** | **Кол-во часов** |
| 1. Упражнения на ориентировку в пространстве
 | 2  |
| 1. Ритмико-гимнастические упражнения
 | 7  |
| 1. Ритмические упражнения
 | 6 |
| 1. Игры под музыку
 | 9  |
| 1. Танцевальные движения, танцы
 | 9  |
| Резервное время | 1 |
| Всего | 34 |

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Содержание деятельности**  | **Характеристика деятельности** |
|  |
| 1 | Основные понятия. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.  | 1 | - изучение правил поведения во время занятий танцевально-ритмической гимнастикой;- изучение техники безопасности на занятиях;- знакомство с инвентарем, музыкальным сопровождением. | Знать правила поведения и технику безопасности на занятиях ритмики. Знать инвентарь и музыкальное сопровождение на занятиях. |
| 2 | Строевые упражнения. | 1 | - разучивание построений и перестроений- разучивание частей тела и движений ими в пространстве- разучивание статических положений частей тела- разучивание упражнений в движении. | Уметь выполнять построение и перестроение в шеренге. Знать положение частей тела в строю. Знать упражнения в движении. |
| 3 | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 1 | -формировать умения правильно выполнять исходное положение, ориентироваться в направлении движения - совершенствовать навык ориентировки в направлении движения вперед, назад, вправо, влево-развивать музыкальность детей-учить пользоваться ориентирами для построения в колонну по два- развивать умения перестраиваться в круг из шеренги, из движения в рассыпную- развивать навык выполнения во времяходьбы и бега несложных заданий с предметами. | Обучающиеся должны уметь: рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; ориентироваться в пространстве. |
| 4 | Упражнения на развитие координации.  | 1 | - формировать умения правильно выполнять исходное положение, ориентироваться в направлении движения.- совершенствовать навык ориентировки в направлении движения вперед, назад, вправо, влево.- развивать музыкальность детей.- учить пользоваться ориентирами для построения в колонну по два.- развивать умения перестраиваться в круг из шеренги, из движения в рассыпную.- развивать навык выполнения во времяходьбы и бега несложных заданий с предметами. | Обучающиеся должны уметь:рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; ориентироваться в пространстве. |
| 5 | Позиции рук. Основные правила. | 1 | Формировать умения выполнять движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). | Уметь соблюдать темп движений, обращать внимание на музыку, выполнять упражнения в определенном ритме и темпе. |
| 6 | Позиции ног. Основные правила.  | 1 | Неторопливые приседания с напряженным разведением коленей в стороны, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседания. Круговые движения ступни.  | Уметь соблюдать темп движений, обращать внимание на музыку, выполнять упражнения в определенном ритме и темпе. |
| 7 | Игры под музыку. | 1 | -формировать умения передавать в движении развернутый сюжет музыкального рассказа- развивать умения детей придавать движениям нужную выразительность, активизируя воображение - совершенствовать общую моторику, координацию движений, ориентацию в пространстве, регуляцию мышечного тонуса- развивать чувство муз темпа и ритма, певческих способностей, логоритмику –развивать творческую фантазию при выполнении имитационных упражнений. | Обучающиеся должны уметь: самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двух частной форме с малоконтрастными построениями;передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; играть в музыкальные игры. |
| 8 | Упражнения на расслабление. | 1 | Разучивание простых упражнений на расслабление. | Уметь выполнять упражнения на расслабления. |
| 9 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами. | 1 | Формировать умения играть несложные мелодии-развитие мелкой мускулатуры пальцев-добиваться круговых движений кистью, одновременное сгибание и разгибание рук-совершенствовать умения выполнять восходящую и нисходящую гамму на детском пианино, аккордеоне, духовой гармошке-формировать умения исполнять несложный ритмический рисунок на бумаге, в разных вариациях. | Обучающиеся должны уметь: передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами), играть несложные мелодии на детских музыкальных инструментах. |
| 10 | Движения парами. | 1 | Движение парами: поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. | Уметь выполнять танцевальные упражнения парами. |
| 11 | Перестроение из одного круга в два. | 1 | Перестроение из одного круга в два: три маленьких круга путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой – на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три человека и обратно в общий круг. | Уметь перестраиваться из одного круга в два, три отдельных маленьких круга. |
| 12 | Ходьба в соответствии с метрической пульсации. | 1 | Ходьба в соответствии с метрической пульсации: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, на пятках. Формирование осанки. | Уметь выполнять ходьбу с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, на пятках, соблюдая осанку. |
| 13 | Танец «Новый год к нам мчится». Позиции в паре. Основные правила. | 1 | Разучивание движений новогоднего танца под музыку. Изучение правил построения в танце. | Уметь самостоятельно танцевать танец «Новый год к нам мчится». |
| 14 | Отработка основных движений танца «Новый год к нам мчится». | 1 | Повторение движений новогоднего танца под музыку. | Уметь самостоятельно танцевать танец «Новый год к нам мчится». |
| 15 | Закрепление. Подготовка к выступлению. | 1 | Повторение движений новогоднего танца под музыку. | Выступление с танцем «Новый год к нам мчится». |
| 16 | Народно-хореографический танец.  | 1 | Разучивание простых танцевальных движений, связок, комбинаций. Развитие навыков сотрудничества, умения работать в команде. Развитие двигательной памяти и внимания. | Уметь выполнять танцевальные движения народных танцев. |
| 17 | ОРУ | 1 | Разучивание простых ОРУ без предметов Развитие умения выполнять построение и перестроение по словестной инструкции учителя. | Уметь выполнять ОРУ в определенном ритме и темпе. |
| 18 | Танцы и пляски. | 1 | Разучивание простых танцевальных движений, связок, комбинаций. Развитие навыков сотрудничества, умения работать в команде. Развитие двигательной памяти и внимания. | Уметь соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку. |
| 19 | Шаг на носках, шаг польки. | 1 | Шаг на носках, шаг польки. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег. | Уметь самостоятельно выполнять шаг на носках, шаг польки. |
| 20 | Упражнение для кисти рук с барабанными палочками. | 1 | Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. | Уметь выполнять упражнения для кистей рук с барабанными палочками. |
| 21 | Широкий высокий бег. | 1 | Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг. Танцевальный широкий бег, высокий бег. | Уметь самостоятельно нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым музыкальным сигналам.  |
| 22 | Сильные поскоки, боковой галоп. | 1 | Неторопливый танцевальный бег. Сильные поскоки, боковой галоп. | Уметь самостоятельно нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым музыкальным сигналам.  |
| 23 | ОРУ: перекаты стопы, носках, пятках. | 1 | Поднимание правой и левой ног в сторону и поднимание рук вверх, хлопки в ладоши, поворот головы в сторону. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. | Уметь соблюдать темп движений, выполнять перекаты стопы, носках, пятках. |
| 24 | История образования «Вальса».  | 1 | Что такое вальс? Вальс родился в Германии.Вальс в России. Изучение танцевального такта 1, 2, 3. Парный танец. Позиции ног, рук. Отработка движений. | Уметь выполнять движения танца «Вальс». |
| 25 | Основные положения рук, ног в паре. | 1 | Движение парами: поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Совместные движения рук и ног. | Уметь выполнять танцевальные упражнения парами. |
| 26 | Элементы русской пляски. | 1 | Элементы русской пляски: повороты, наклоны, притопы и шаги.  | Уметь выполнять движения русской пляски. |
| 27 | ОРУ. Парный танец. | 1 | Движение парами: поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. | Уметь выполнять танцевальные упражнения парами. |
| 28 | Основные движения народных танцев. | 1 | Основные движения народных танцев: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. | Уметь выполнять основные движения народных танцев. |
| 29 | Танец с хлопками. | 1 | Танец с хлопками: тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг. Стремительный танцевальный бег. | Уметь самостоятельно нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым музыкальным сигналам.  |
| 30 | Основные движения танца «Школьные годы».  | 1 | Разучивание движений танца «Школьные годы» под музыку. Изучение правил построения в танце. | Уметь выполнять основные движения танца «Школьные годы». |
| 31 | Отработка танца «Школьные годы». | 1 | Повторение движений танца под музыку. | Уметь самостоятельно танцевать танец «Школьные годы». |
| 32 | Просмотр видеозаписи танцев разных народов.  | 1 | Изучение и знакомство с различными танцами разных народов. | Знать движения в танцах разных народов. |
| 33 | Упражнения на расслабление мышц. | 1 | Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев. Поднятие рук вверх, вытянуть весь корпус тела, быстрым движение согнутся и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. | Уметь соблюдать темп движений, обращать внимание на музыку, выполнять упражнения на расслабление мышц в определенном ритме и темпе. |
|  | Резервное время  | 1 |  |  |
|  | Всего | 34 |  |  |

**В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять:**

- фигурный вальс;

- русские хороводные танцы.

Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру. Могли выполнить ритмические упражнения с музыкальным заданием; передать в движении характер музыки, размер и ритмический рисунок.

Прослушать и сделать простейший анализ танцевальной музыки (определение характера, музыкального размера и строения).

Могли перестроиться из одного круга в два. Движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре через одного.

Выразительно двигаться в танцах (согласованность и гармония рук, ног, корпуса, головы). Знать названия движений классического экзерсиса и правильное исполнение.