

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета составлена в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ №1026 от 24.11.2022 г. «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта»

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

* развитие умения слушать музыку;
* выполнение под музыку различных движений, в том числе и танцевальных, с речевым сопровождением;
* развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
* привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности;
* овладение музыкально- ритмической деятельностью в разных её видах (ритмическая гимнастика, танец);
* овладение различными формами движений: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
* формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, чёткости и точности движений;
* развитие мышления, творческого воображения и памяти;
* коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии;
* нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;
* развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела.

**Общая характеристика учебного предмета**

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с нарушением интеллекта, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии средствами музыкально-ритмической деятельности и освоению ими содержания образования. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с нарушением интеллекта часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Нарушение интеллекта обучающихся возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трёх лет). Общим признаком у всех обучающихся с нарушением интеллекта выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья обучающихся с нарушением интеллекта, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие обучающихся, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик обучающихся: у них формируется чувство партнёрства, складываются особые отношения со сверстниками.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка и 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.

**Методы и формы обучения, используемые современные образовательные технологии.**

Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части, и могут быть следующими:

• Словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка.

• Практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения,

индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом.

• Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов.

• Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.

• Методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование).

• Методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание).

Во время проведения занятий используются здоровьесберегающие технологии: уровневая дифференциация и индивидуализация, системность, поэтапность, релаксация, рациональное дыхание, конкретные, доступные для выполнения задачи, соотношение статического и динамического компонента урока. рациональность использования оптимального времени урока (3-25-я мин.), размещение учащихся в зале с учётом их особенностей здоровья (нарушения зрения, осанки, рост), активность и работоспособность учащихся на разных этапах урока, интерес к теме или уроку, распределение психической и физической нагрузки, облегчённая одежда.

Все разновидности форм разнопланово пронизаны идеей координации и коррекции. Они стимулируют развитие точности, ловкости, реакции, эмоций, мимики, воспитывают ансамблевую слаженность, а психогимнастические упражнения под музыку корригируют нагрузку на эмоции и двигательную активность обучающихся, развивают самоконтроль, самооценку, способствуют своевременному переключению с одного вида деятельности на другой.

**Режим и место проведения занятий.**

Рабочая программа рассчитана:

В 7 классе на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебных недели;

В 8 классе на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебных недели;

В 9 классе на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебных недели.

**Содержание учебного предмета**

Содержание программы предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала, от получения знаний, до применения их в повседневной жизни.

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

**УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег (с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка). Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений (вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга). 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 во время ходьбы, 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. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд и в стороны, вставание на полупальцы. 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, перед собой, справа, слева, на голени. Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. 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). Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация стряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

**УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочерёдное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счёт учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

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**

Выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика), умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различение характера музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).

Исполнение игр с пением и речевым сопровождением.

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**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

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.

**Тематический план**

**7 класс (34 часа).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов деятельности** |
| 1 | Упражнения на  ориентировку в  пространстве | 5 | Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. |
| 2 | Ритмико -гимнастические  упражнения | 10 | *Общеразвивающие упражнения*. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.  *Упражнения на координацию движений*. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.  *Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). |
| 3 | Упражнения с  музыкальными  инструментами | 2 | Понятия: ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; Различение музыкальных инструментов. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. |
| 4 | Игры под музыку | 6 | Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. |
| 5 | Танцевальные упражнения | 11 | Повторение элементов танца по программе для 6 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).  Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. |

**8 класс (34 часа).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов деятельности** |
| 1 | Упражнения на  ориентировку в  пространстве | 5 | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.  Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. |
| 2 | Ритмико -гимнастические  упражнения | 10 | *Общеразвивающие упражнения*. Наклоны, повороты и круговые движения головы. 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). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.  *Упражнения на координацию движений*. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.  *Упражнения на сложную координацию движений с предметами* (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.  *Упражнения на расслабление мышц*. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. |
| 3 | Упражнения с  музыкальными  инструментами | 2 | Понятия: ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; Различение музыкальных инструментов. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. |
| 4 | Игры под музыку | 6 | Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.  Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам.  Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождение |
| 5 | Танцевальные упражнения | 11 | Повторение элементов танца по программе 7 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. |

**9 класс (34 часа).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов деятельности** |
| 1 | Упражнения на  ориентировку в  пространстве | 5 | 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. |
| 2 | Ритмико -гимнастические  упражнения | 10 | *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 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 (бубном, барабаном).  *Упражнение 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). |
| 3 | Упражнения с  музыкальными  инструментами | 2 | Понятия: ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; Различение музыкальных инструментов. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. |
| 4 | Игры под музыку | 6 | 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. |
| 5 | Танцевальные упражнения | 11 | Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 8 классе. 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. |

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

***Личностные результаты:***

Личностные учебные действия ― осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к ор­га­низации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию; целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённос­тей; понимание личной от­вет­с­т­вен­ности за свои поступки на основе пред­с­тавлений об эти­ческих нормах и правилах поведения в современном обществе; умение гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и т.д.; соблюдение правил безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности. Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

***Предметные результаты:***

- правильно сидеть или стоять во время урока; с помощью учителя, товарища включаться в учебную деятельность;

- понимать причины собственного успеха в учебной деятельности;

- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

Минимальный уровень:

* представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение несложных 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;
* участие в подвижных играх под руководством учителя и взаимодействие со сверстниками во время подвижных игр;
* понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
* определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.
* предавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
* выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;
* начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;

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;
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений,
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
* самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
* ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями; передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
* передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

**Формирование базовых учебных действий**

Уроки ритмики способствуют формированию у обучающихся БУД

***Коммуникативных***

* вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
* слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,
* Дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествования, отрицания и др.) в коммуникативных ситуациях с учётом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый – незнакомый и т.п.) обращаться за по­мо­щью и при­нимать помощь;
* слушать и понимать инструкцию к учебному за­да­нию в разных видах деятельности и быту;
* сотрудничать с взрослыми и све­рстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, со­переживать, кон­с­т­ру­к­ти­в­но взаимодействовать с людьми;
* договариваться и изменять своё поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

***Регулятивных:***

* принимать и сохранять цели и произвольно включаться в деятельность, сле­до­вать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно уча­с­т­во­вать в де­ятельности, контролировать и оценивать свои дей­с­т­вия и действия од­но­к­ла­с­сников;
* осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
* осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
* осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
* обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
* адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
* соотносить свои действия и их результаты с заданными об­ра­з­ца­ми, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных кри­териев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочетов.

***Познавательных:***

* дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
* использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

**Система оценки достижений планируемых результатов**

По ритмике предусмотрено безотметочное обучение.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

1. Учебно-методическое обеспечение:

Ресурсы интернета: <http://www.maam.ru/detskijsad/razrabotka-ozdorovitelnoi-programy-po-lfk-v-doshkolnom-uchrezhdeni.html>

<http://festival.1september.ru/articles/584640/>

http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/02/01/rabochaya-programma-po-lechebnoy-fizkulture-dlya-klassov

1. Технические средства:

* мультимедийный проектор, компьютер, экран;
* балансировочная дорожка;
* шведская стенка;
* утяжеляющие манжеты для рук и ног;
* гимнастический коврик;
* коррекционно-развивающий набор «Тактильные дорожки»;
* овалы с шипами;
* станок хореографический двухрядный;
* гантели 1кг;
* двигательно-развивающий комплекс (в комплекте: блоки гимнастические, доски балансировочные (4 шт.), палки гимнастические (4 шт.), обручи гимнастические (4 шт.), фиксаторы, полуобруч);
* батут детский
* трубы-тоннели для пролезания;
* набор для гимнастических упражнений и игр (гимнастические палки, деревянные булавы, цветные обручи, цветные скакалки, тамбурин с ударной палочкой, тренировочные кольца, тактильные мешочки, цветные шарики для упражнений, медицинский мяч, резиновые шарики, гимнастическая веревка, мячи, радужный мяч);
* набор перкуссии (ударных музыкальных инструментов);
* балансировочная подушка Равновесие;
* комплект Забава (В комплекте: ложка музыкальная, ложка с бубенцом, ложки в станке, погремушка ребристая, трещотка круговая, коробочка большая, тамбурин из массива березы, треугольники музыкальные, народный ансамбль ложкарей «Славяне», набор для гимнастических упражнений и игр шок для комплекта инструментов).

**Календарно-тематическое планирование**

7 класс. (1 час в неделю, 34 часа за год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока**  **Тип урока** | **Дата проведения урока** | **Корректировка программы** | **Согласовано** |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; ритмическая ходьба под счёт. |  |  |  |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали. Перестроения в круг. |  |  |  |
| 3 | Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног. |  |  |  |
| 4 | Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой.  Постепенное изменение темпа при выполнении движений. |  |  |  |
| 5 | Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами. |  |  |  |
| 6 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами |  |  |  |
| 7 | Подготовительные упражнения к танцам: позиций рук |  |  |  |
| 8 | Подготовительные упражнения к танцам. |  |  |  |
| 9 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  «Делай, как я». |  |  |  |
| 10 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга. |  |  |  |
| 11 | Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами. |  |  |  |
| 12 | Ритмико – гимнастические упражнения на координацию движений. |  |  |  |
| 13 | Подготовительные движения к танцам: элементы русской пляски |  |  |  |
| 14 | Подготовительные движения к танцам: элементы русской пляски |  |  |  |
| 15 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  «Лавата». |  |  |  |
| 16 | Танцы. «Плясовая». |  |  |  |
| 17 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. |  |  |  |
| 18 | Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами. |  |  |  |
| 19 | Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой. |  |  |  |
| 20 | Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. |  |  |  |
| 21 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами. |  |  |  |
| 22 | Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики». |  |  |  |
| 23 | Танцы. «Плясовая». |  |  |  |
| 24 | Танцы. «Плясовая». |  |  |  |
| 25 | Танцы. «Плясовая». |  |  |  |
| 26 | Музыкально-ритмические и речевые игры «Пустое место». |  |  |  |
| 27 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга. |  |  |  |
| 28 | Упражнения ритмической гимнастики без предметов. |  |  |  |
| 29 | Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом. |  |  |  |
| 30 | Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски.  Переменный шаг с каблука в чередовании с бегом. |  |  |  |
| 31 | Танцы. «Плясовая». |  |  |  |
| 32 | Танцы. «Плясовая». |  |  |  |
| 33 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  «Третий лишний». «Охотники и утки» |  |  |  |
| 34 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. |  |  |  |

8 класс. (1 час в неделю, 34 часа за год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока**  **Тип урока** | **Дата проведения урока** | **Корректировка программы** | **Согласовано** |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; ритмическая ходьба под счёт. |  |  |  |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из одного большого круга в несколько маленьких. |  |  |  |
| 3 | Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног. |  |  |  |
| 4 | Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при выполнении движений. |  |  |  |
| 5 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию без предметов и с предметами. |  |  |  |
| 6 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами. |  |  |  |
| 7 | Подготовительные упражнения к танцам: позиций рук. |  |  |  |
| 8 | Подготовительные упражнения к танцам. |  |  |  |
| 9 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  «Делай, как я». |  |  |  |
| 10 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга. |  |  |  |
| 11 | Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами. |  |  |  |
| 12 | Ритмико – гимнастические упражнения на сложную координацию движений с предметами. |  |  |  |
| 13 | Подготовительные движения к танцам: элементы русской пляски. |  |  |  |
| 14 | Танцы: Цыганский танец. |  |  |  |
| 15 | Танцы: Цыганский танец. |  |  |  |
| 16 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  «Лавата». |  |  |  |
| 17 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. |  |  |  |
| 18 | Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами. |  |  |  |
| 19 | Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой. |  |  |  |
| 20 | Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. |  |  |  |
| 21 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами. |  |  |  |
| 22 | Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики». |  |  |  |
| 23 | Танцы. «Цыганский танец». |  |  |  |
| 24 | Танцы. «Цыганский танец». |  |  |  |
| 25 | Танцы. «Цыганский танец». |  |  |  |
| 26 | Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки». |  |  |  |
| 27 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга. |  |  |  |
| 28 | Упражнения ритмической гимнастики без предметов. |  |  |  |
| 29 | Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем. |  |  |  |
| 30 | Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски.  Переменный шаг с каблука в чередовании с бегом, присядки, притопы. |  |  |  |
| 31 | Танцы. «Цыганский танец». |  |  |  |
| 32 | Танцы. «Цыганский танец». |  |  |  |
| 33 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  «Пустое место». «Охотники и утки». |  |  |  |
| 34 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. |  |  |  |

9 класс. (1 час в неделю, 34 часа за год).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Темы уроков** | **Дата проведения урока** | **Корректировка программы** | **Согласовано** |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; ритмическая ходьба под счёт с предметами |  |  |  |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве: выполнение перестроений. |  |  |  |
| 3 | Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног. |  |  |  |
| 4 | Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при выполнении движений. |  |  |  |
| 5 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию без предметов и с предметами. |  |  |  |
| 6 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами. |  |  |  |
| 7 | Подготовительные упражнения к танцам: позиций рук. |  |  |  |
| 8 | Подготовительные упражнения к танцам. |  |  |  |
| 9 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  «Делай, как я». |  |  |  |
| 10 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга. |  |  |  |
| 11 | Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами. |  |  |  |
| 12 | Ритмико – гимнастические упражнения на сложную координацию движений с предметами. |  |  |  |
| 13 | Подготовительные движения к танцам: Элементы русской пляски. |  |  |  |
| 14 | Танцы: «Вальс». |  |  |  |
| 15 | Танцы: «Вальс». |  |  |  |
| 16 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  «Если нравится тебе». |  |  |  |
| 17 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. |  |  |  |
| 18 | Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами. |  |  |  |
| 19 | Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой. |  |  |  |
| 20 | Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. |  |  |  |
| 21 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами. |  |  |  |
| 22 | Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики». |  |  |  |
| 23 | Танцы: «Вальс». |  |  |  |
| 24 | Танцы: «Вальс». |  |  |  |
| 25 | Танцы: «Вальс». |  |  |  |
| 26 | Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки». |  |  |  |
| 27 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга. |  |  |  |
| 28 | Упражнения ритмической гимнастики без предметов. |  |  |  |
| 29 | Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем. |  |  |  |
| 30 | Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски. |  |  |  |
| 31 | Танцы: «Вальс». |  |  |  |
| 32 | Танцы: «Вальс». |  |  |  |
| 33 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  «Пустое место». «Охотники и утки» |  |  |  |
| 34 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. |  |  |  |