

*Приложение к АООП образования обучающихся
с нарушением интеллекта (вариант 1)*

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области общеобразовательная организация
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Школа-интернат №7 п. Большое Исаково»

Рассмотрена и принята на заседании
Педагогического совета Организации
Протокол № 4 от 24.03.2025

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБУ КО «Школа-интернат №7»
А.Ю. Быстрова
08 апреля 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЛАСТИ
«РИТМИКА»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА
(ВАРИАНТ 1)

9 класс

Срок освоения рабочей программы -1 учебный год

2025 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа коррекционного курса «Ритмика» 9 класса представляет собой разработанный курс коррекционно-развивающей области для обучающихся с нарушением интеллекта.

Нормативно-правовую базу рабочей программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 04.08.2023 № 479-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19.12.2014 № 1599 (ред. от 08.11.2022);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБУ КО «Школа–интернат №7»;
- Календарный учебный график ГБУ КО «Школа-интернат №7» и др.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков психического и физического развития, двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с нарушением интеллекта.

В ходе психокоррекционных занятий осуществляется психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в психическом и личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений.

Основные направления работы:

- познавательная сфера (формирование учебной мотивации, стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов);
- эмоционально - личностная сфера (гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля);
- коммуникативная сфера и социальная интеграция (развитие способности к эмпатии, сопереживанию; формирование продуктивных видов взаимоотношений с окружающими (в семье, классе), повышение социального статуса ребенка в коллективе, формирование и развитие навыков социального поведения).

Цель программы: исправление недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитание положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Задачи программы:

- повышение уровня познавательной активности учащихся;
- формирование у учащихся ритмических движений; развитие внимания, памяти, логического, абстрактного мышления;
- формирование музыкальной пластичности;
- развивать мелкую и крупную моторику;
- исправление недостатков в двигательной деятельности детей;
- помочь самовыражению через занятия музыкально-ритмической деятельностью;
- коррегировать нарушения двигательной системы;
- способствовать преодолению неадекватных форм поведения, снятию эмоционального напряжения;
- формировать эмоциональные отношения к действительности;
- формировать терпение и упорство, необходимые при работе с шумовыми и музыкальными инструментами;
- формировать коммуникативную культуру, внимание и уважение к людям, терпимость к чужому мнению, умение работать в группе;
- осуществлять эстетическое воспитание школьников;
- воспитывать в детях любовь к родной стране, ее природе и людям.

Основные формы и методы работы:

В процессе занятий ритмикой используются различные формы занятий: комбинированные и практические занятия; индивидуальная деятельность; концерты, выступление на школьных праздниках.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступности;
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичности и гуманизма;
- научности.

Особенностью данной программы является то, что она дает возможность каждому обучающемуся с нарушением интеллекта реально открыть для себя волшебный мир искусства, почувствовать себя артистом, проявить свои творческие способности, фантазию.

Всего 34 часа (1 час в неделю во внеурочное время без учета выходных и праздничных дней). Продолжительность занятия – 40 минут.

2.КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общим признаком у всех обучающихся с нарушением интеллекта выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Своеобразие развития детей с нарушением интеллекта обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При нарушении интеллекта страдают не только высшие психические функции, но и *эмоции, воля*, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вследствие чего знания детей с нарушением интеллекта об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден.

У этой категории обучающихся нарушена первая ступень познания – **ощущения и восприятие**. Нарушены процесс **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация, логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне.

Особенности нервной системы школьников с нарушением интеллекта проявляются и в особенностях их **внимания**, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения.

Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

У школьников с нарушением интеллекта отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**. Психологические особенности школьников с нарушением интеллекта проявляются в нарушении **эмоциональной** сферы, проявляющиеся в отсутствии оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью.

Волевая сфера учащихся с нарушением интеллекта характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с нарушением интеллекта, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА.

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с нарушением интеллекта разных групп проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся с нарушением интеллекта позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с нарушением интеллекта, осваивающих вариант 1 АООП, характерны следующие *специфические образовательные потребности*:

- увеличение сроков освоения адаптированной образовательной программы до 16 лет;
- наглядно-действенный характер содержания образования нарушения, упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- введение учебных предметов, способствующих формированию представлений об естественных и социальных компонентах окружающего мира; отработка средств коммуникации, социально-бытовых навыков;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- обеспечение обязательности профильного трудового образования;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с нарушением интеллекта;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним.

В основу разработки АООП обучающихся с нарушением интеллекта, коррекционного курса «Ритмика» (коррекционно-развивающей области) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы,

в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты АООП создаются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС ОО обучающихся с нарушением интеллекта к:

- структуре образовательной программы;
- условиям реализации образовательной программы;
- результатам образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с нарушением интеллекта возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с нарушением интеллекта.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки АООП для обучающихся с нарушением интеллекта, коррекционного курса «Логопедические занятия» (коррекционно-развивающей области) реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- индивидуальное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

В основу АООП образования обучающихся с нарушением интеллекта положены следующие принципы:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью на всех ступенях (начальные и старшие классы);

- принцип целостности содержания образования, поскольку в основу структуры содержания образования положено не понятие предмета, а — «образовательной области».
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

4. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое внимание уделяется развитию и коррекции мотивационного и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом определяют уровень ее сформированности и успешность обучения школьника.

С учетом возрастных особенностей обучающихся с нарушением интеллекта базовые учебные действия целесообразно рассматривать на различных этапах обучения.

В 9-а классе формирование базовых учебных действий у школьников, обеспечивает, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляет основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

На занятиях «Ритмика» формируются следующие базовые учебные действия:

1. *Личностные учебные действия* обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.
2. *Коммуникативные учебные действия* обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения, 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.
3. *Регулятивные учебные действия* обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им, создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций. Регулятивные учебные действия включают следующие умения: входить и выходить из помещения для занятий со звонком; ориентироваться в пространстве учебного помещения; адекватно использовать ритуалы школьного поведения; работать с принадлежностями (флажками, мячом, шумовыми и музыкальными инструментами, и др.), организовывать рабочее место.

4. *Познавательные учебные действия* представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников. К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: слушать музыку, делать под нее простейшие ритмические движения, играть на простых музыкальных и шумовых инструментах, делать простейшие обобщения, сравнивать; наблюдать.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА.

В результате реализации программы «Ритмика» (коррекционно-развивающая область, 9 класс) должно обеспечиваться достижение обучающимися с нарушением интеллекта:

- воспитательных результатов:
 - *первый уровень результатов* - приобретение обучающимися с нарушением интеллекта социальных знаний о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.;
 - *второй уровень результатов* - получение опыта переживания и позитивного отношения к результатам своего труда, позитивное отношение к результатам других детей, первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний;
- *третий уровень результатов* - получение обучающимися с нарушением интеллекта начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения.
- эффекта - последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его социальной компетентности, чувства патриотизма и т. д.).

Основные личностные результаты освоения программы «Ритмика»:

- готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни;
- потребности и начальные умения выражать себя в музыкально-ритмической деятельности;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение основными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность элементарно организовывать свою деятельность.

Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны уметь:

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

6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве		4
1	Вводные занятия. Правила техники безопасности.	1
2	История возникновения танца. Ритмико-гимнастические упражнения.	1
3	Развитие музыкальности. Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
4	Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела.	1
Раздел 2. Общеразвивающие упражнения		12
5	Основные танцевальные термины и позиции. Тренировочный танец “Ладшки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	1
6	Танцевальные термины. Общеразвивающие упражнения.	1
7	Музыкальные игры - этюды. Индивидуальное творчество. Балет «Щелкунчик». Петр Ильич Чайковский	1
8	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием. Балет «Щелкунчик». Петр Ильич Чайковский	1
9	Шаг польки. Танец «Полька». Мюзикл «Золушка» Эндрю Ллойда Уэббера.	1
10	Перестроение из одной шеренги в две, три. Мюзикл «Золушка» Эндрю Ллойда Уэббера.	1
11	Хлопки простые и перекрестные – парные движения. Мюзикл «Золушка» Эндрю Ллойда Уэббера.	1
12	Перестроение в два и три кружочка из колонн, сужение и расширение их. Мюзикл «Золушка» Эндрю Ллойда Уэббера.	1
13	Упражнения на осанку. Фредерик Шопен « Седьмой вальс».	1
14	Имитация распускающегося цветка. Фредерик Шопен « Седьмой вальс».	1
15	Движения рук в разных направлениях. Изменения направления и формы ходьбы и бега. Фредерик Шопен « Седьмой вальс».	1
16	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, вокруг, из круга. Фредерик Шопен « Седьмой вальс».	1

Раздел 3. Упражнения с предметами.		6
17	Представления о пространстве и умения ориентироваться в нём. Балет «Каменный цветок». Сергей Прокофьев.	1
18	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Комплекс упражнений с обручами. Балет «Каменный цветок». Сергей Прокофьев.	1
19	Ориентирование в пространстве зала. Музыкально-ритмические движения в соответствующем заданию музыке ритме. Комплекс упражнений с кубиками. Балет «Конек-горбунок» композитор Цезарь Пуни.	1
20	Перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей». Комплекс упражнений с лентами. Балет «Конек-горбунок» композитор Цезарь Пуни.	1
21	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Движения рук в разных направлениях с предметами. Бег на полупальцах. Комплекс упражнений с маракасами. Балет «Конек-горбунок» композитор Цезарь Пуни.	1
22	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Приседания с предметами (обруч, скакалка). Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Балет «Конек-горбунок» композитор Цезарь Пуни.	1
Раздел 4. Игры под музыку.		8
23	Перестроения из линейных в объёмные: из шеренги в 2 круга; из колонны в 2 круга; из шеренги в 2-е «цепочки»; из колонны в 2-е «цепочки». Балет «Синяя птица» на музыку Ильи Саца и Михаила Раухвергера.	1
24	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания. Балет «Синяя птица» на музыку Ильи Саца и Михаила Раухвергера.	1
25	Русский танец. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием скакалок.	1
26	Приставной шаг в сторону с приседанием; выставление ноги на пятку; поскоки в парах.	1
27	Прямой галоп- движение в тройках. Балет «Хрустальный башмачок» Сергей Прокофьеву	1
28	Отведение стопы наружу и приведение её внутрь. Притопы, прихлопы - танцевальные движения. Балет «Хрустальный башмачок» Сергей Прокофьеву	1

29	Инсценирование. Балет «Хрустальный башмачок» Сергей Прокофьеву	1
30	Составление несложных танцевальных композиций. Балет «Хрустальный башмачок» Сергей Прокофьеву	1
Раздел 5. Танцевальные упражнения.		4
31	Упражнения с использованием собственной силы - например, притягивание туловища к ногам.	1
32	Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения -например, маховые движения ногой.	1
33	Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений - например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.	1
34	Рывковые движения - например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.	1
	Итого за учебный год	34

7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА.

Упражнения на ориентировку в пространстве. Вводные занятия. Правила техники безопасности. История возникновения танца. Развитие музыкальности. Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела.

Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Основные танцевальные термины и позиции. Тренировочный танец “Ладошки”. Основные движения, переходы в позиции рук. Танцевальные термины. Общеразвивающие упражнения. Музыкальные игры - этюды. Индивидуальное творчество. Балет «Щелкунчик». Петр Ильич Чайковский Шаг польки. Танец «Полька». Мюзикл «Золушка» Эндрю Ллойда Уэббера. Перестроение из одной шеренги в две, три. Мюзикл «Золушка» Эндрю Ллойда Уэббера. Хлопки простые и перекрёстные – парные движения. Мюзикл «Золушка» Эндрю Ллойда Уэббера. Хлопки простые и перекрёстные – парные движения. Мюзикл «Золушка» Эндрю Ллойда Уэббера. Перестроение в два и три кружочка из колонн, сужение и расширение их. Мюзикл «Золушка» Эндрю Ллойда Уэббера. Упражнения на осанку. Фредерик Шопен « Седьмой вальс». Имитация распускающегося цветка. Фредерик Шопен « Седьмой вальс». Движения рук в разных направлениях. Изменения направления и формы ходьбы и бега. Фредерик Шопен « Седьмой вальс». Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, вокруг, из круга. Фредерик Шопен « Седьмой вальс».

Упражнения с предметами. Представления о пространстве и умения ориентироваться в нём. Балет «Каменный цветок». Сергей Прокофьев. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.

Комплекс упражнений с обручами. Балет «Каменный цветок». Сергей Прокофьев. Ориентирование в пространстве зала. Музыкально-ритмические движения в соответствующем заданию музыке ритме. Комплекс упражнений с кубиками. Балет « Конек-горбунок» композитор Цезарь Пуни. Перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей». Комплекс упражнений с лентами. Балет « Конек-горбунок» композитор Цезарь Пуни. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Движения рук в разных направлениях с предметами. Бег на

полупальцах. Комплекс упражнений с маракасами. Балет « Конек-горбунок» композитор Цезарь Пуни. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Приседания с предметами (обруч, скакалка). Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Балет « Конек-горбунок» композитор Цезарь Пуни.

Игры под музыку. Перестроения из линейных в объёмные: из шеренги в 2 круга; из колонны в 2 круга; из шеренги в 2-е «цепочки»; из колонны в 2-е «цепочки». Балет «Синяя птица» на музыку Ильи Саца и Михаила Раухвергера. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания. Балет «Синяя птица» на музыку Ильи Саца и Михаила Раухвергера. Русский танец. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием скакалок. Приставной шаг в сторону с приседанием; выставление ноги на пятку; поскоки в парах. Прямой галоп- движение в тройках. Балет «Хрустальный башмачок»Сергей Прокофьев. Отведение стопы наружу и приведение её внутрь. Притопы, прихлопы - танцевальные движения. Балет «Хрустальный башмачок»Сергей Прокофьев. Инсценирование. Балет «Хрустальный башмачок» Сергей Прокофьев. Составление несложных танцевальных композиций. Балет «Хрустальный башмачок» Сергей Прокофьев.

Танцевальные упражнения. Упражнения с использованием собственной силы - например, притягивание туловища к ногам. Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения -например, маховые движения ногой. Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений - например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада. Рывковые движения - например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

8. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела программы и тем занятий		Элементы содержания занятия	Возможные результаты освоения обучающимися коррекционного курса	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
Упражнения на ориентировку в пространстве -4 часа					
1.	Вводные занятия. Правила техники безопасности.	1	-разминка на середине; -разучивание поклона; -ходьба с носка по кругу; -различать настроения, выраженные в музыке; Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания. 1.Разминка: https://youtu.be/62piQhWPiYc 2. Приседания: https://youtu.be/j8H6X4KQQ5A 3.Ритмические упражнения: https://youtu.be/8NSVXxdGdo 4.Танцуем вместе: https://youtu.be/FP0wgVhUC9w	Знать терминологию и правила техники безопасности при выполнении движений.	Компьютер, музыкальные записи
2.	История возникновения танца. Ритмико-гимнастические упражнения.	1	-исполнение простейших танцевальных элементов; -танцевальные шаги: подскоки вперед, назад, галоп; Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания. 1.Разминка: https://youtu.be/62piQhWPiYc 2. Приседания: https://youtu.be/j8H6X4KQQ5A 3.Ритмические упражнения: https://youtu.be/8NSVXxdGdo 4.Танцуем вместе: https://youtu.be/FP0wgVhUC9w	Уметь перестраиваться из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	Компьютер, музыкальные записи
3.	Развитие музыкальности. Я– герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1	-исполнять основные танцевальные правила; -разучивание поклона; -исполнение движений, акцентируя музыкальные фразами ритмический рисунок и постановку корпуса;	Уметь: воспринимать на слух музыкальное произведение.	Компьютер, музыкальные записи.

			-учить понятия о трёх основных жанрах музыки; Русский танец. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием скакалок. 1.Разминка: https://youtu.be/Sux_Ut4nKGw 2. Притопы, прихлопы - танцевальные движения. https://youtu.be/k5ZwOAWNr4 3.Игра «Куклы Папы Карло» повторить движения: https://youtu.be/GOvUGKHKcms 4.Элементы русской пляски: https://youtu.be/GdwdjoeyT94 5.Танцуем вместе: https://youtu.be/KAe9Ae5AiQ0 https://youtu.be/5sr4pbm5K9w		
4.	Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела.	1	-ритмично исполнять различные мелодии; - ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп); принимать участие в игре - «Повтори ритм». -похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. 1.Разминка: https://youtu.be/Sux_Ut4nKGw 2. Притопы, прихлопы - танцевальные движения. https://youtu.be/k5ZwOAWNr4 3.Игра «Куклы Папы Карло» повторить движения: https://youtu.be/GOvUGKHKcms 4.Элементы русской пляски: https://youtu.be/GdwdjoeyT94 5.Танцуем вместе: https://youtu.be/KAe9Ae5AiQ0 https://youtu.be/5sr4pbm5K9w	Уметь сохранять правильную дистанцию во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	Компьютер, музыкальные записи.
Общеразвивающие упражнения-12 часов					
5.	Основные танцевальные термины и позиции.	1	-проявлять эмоциональную	Знать терминологию	Компьютер,

	Тренировочный танец “Ладшки”. Основные движения, переходы в позиции рук.		отзывчивость при восприятии произведений; -осуществлять первый опыт ритмической импровизации; -участвовать в совместной деятельности при воплощении музыкальных образов;	классического и партерного экзерсиса. Понятия о жанрах и позициях. Позиции ног 1,2,3,6. Позиции рук 1,2,3.	музыкальные записи.
6.	Танцевальные термины. Общеразвивающие упражнения.	1	-исполнение простейших танцевальных элементов; -танцевальные шаги: подскоки вперед, назад, галоп; 1.Разминка: https://youtu.be/VIDcRSutPsE 2. Разучиваем галоп: https://youtu.be/x2HFtLeC6Z0 2.Сильные подскоки: https://youtu.be/OMiix1ekck8 3.Боковой галоп: https://youtu.be/igpab0_sg_Y 5.Ритмические упражнения: https://youtu.be/_8NSVXxdGdo 6.Танцуем вместе: https://youtu.be/pKqnSRDzkgw	Уметь выполнять: -танцевальные шаги: подскоки вперед, назад, галоп;	Компьютер, музыкальные записи.
7.	Музыкальные игры - этюды. Индивидуальное творчество. Балет «Щелкунчик». Петр Ильич Чайковский https://www.youtube.com/watch?v=r6_AiWgb9-M	1	-исполнение танцевальных игр этюдов: «Осенние листья», «Осенний дождь»; - парное исполнение соблюдая музыкальные средства выразительности; -позиции рук и ног; 1.Разминка: https://youtu.be/oYI0TPJOuGk 2.Повтори:	Уметь исполнять танцевальные игры этюдов: - парное исполнение соблюдая музыкальные средства выразительности; -позиции рук и ног; -знать и отличить понятия: «музыкальная	Компьютер, музыкальные записи.

			https://youtu.be/BIq0KiEaUCA https://youtu.be/iSvbIxMfDZg 3.Игра «Ворон»: https://youtu.be/r2DJ8VNb3Lo 4.Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте: https://youtu.be/cl6Ry74c9sI 5.Танцуем вместе: https://youtu.be/Y7yimxlwqBc https://youtu.be/lQomX2J-PTU https://youtu.be/CIdvUsFIrc	фраза», «пауза», «целый поворот»; -выявлять характер музыки и высказываться о характере музыки и движений; -отвечать на вопросы по содержанию игры.	
8.	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием. Балет «Щелкунчик». Петр Ильич Чайковский https://www.youtube.com/watch?v=r6_AiWgb9-M	1	-выставление ноги на носок вперед и в стороны; - вставание на полупальцы; -перекрестное поднимание и опускание рук; 1. Разминка: https://youtu.be/QwNBhy3L7vA 3.Сильные прыжки: https://youtu.be/OMiix1ekck8 4.Боковой галоп: https://youtu.be/igpab0_sg_Y 5.Стукалка: https://youtu.be/Ly8fkMexAdM 6.Танцуем вместе: https://youtu.be/KAe9Ae5AiQ0 https://youtu.be/DMb-Fhvdiso	Уметь выставлять ноги на носок вперед и в стороны. Вставание на полупальцы. Перекрестное поднимание и опускание рук.	Компьютер, музыкальные записи. Балет «Щелкунчик». Петр Ильич Чайковский. Видеоролик.
9.	Шаг польки. Танец «Полька». Мюзикл «Золушка» Эндрю Ллойда Уэббера. https://www.youtube.com/watch?v=xqMRfOryIb8	1	-притопы, прихлопы - танцевальные движения;	Уметь отводить стопу наружу и приводить её внутрь. Притопы, прихлопы - танцевальные движения. Лёгкие игровые притопывания.	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.

10.	Перестроение из одной шеренги в две, три. Мюзикл «Золушка» Эндрю Ллойда Уэббера. https://www.youtube.com/watch?v=xqMRfOryIb8	1	-выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений;	Уметь выполнять упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.
11.	Хлопки простые и перекрёстные – парные движения. Мюзикл «Золушка» Эндрю Ллойда Уэббера. https://www.youtube.com/watch?v=xqMRfOryIb8	1	-разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали. -уметь двигаться по диагонали друг, за другом соблюдая расстояние; -знать названия основных видов шагов и прыжков; 1.Разминка: https://youtu.be/oYI0TPJOuGk 2.Повтори: https://youtu.be/BIq0KiEaUCA https://youtu.be/iSvbIxMfDZg 3.Игра «Ворон»: https://youtu.be/r2DJ8VNb3Lo 4.Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте: https://youtu.be/cl6Ry74c9sI 5.Танцуем вместе: https://youtu.be/Y7yimxIwqBc https://youtu.be/lQomX2J-PTU https://youtu.be/CIdvUsFILrc	Уметь самостоятельно составлять несложный ритмический рисунок в сочетании хлопков и притопов.	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.
12.	Перестроение в два и три кружочка из колонн, сужение и расширение их. Мюзикл «Золушка». Эндрю Ллойда Уэббера. https://www.youtube.com/watch?v=xqMRfOryIb8	1	-движение по кругу приставными шагами с приседаниями; -передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке;	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.	Компьютер, музыкальные записи, погремушки, бубны, барабаны. Видеоролик.

13.	Упражнения на осанку. Фредерик Шопен «Седьмой вальс». https://www.youtube.com/watch?v=lAvcmWK7jVE	1	-ходьба с высоким подниманием колен; -наклоны, повороты головы, круговые вращения плечами; -ориентирование в пространстве зала;	Уметь выполнять: -ходьбу с высоким подниманием колен; -наклоны, повороты головы, круговые вращения плечами; -ориентироваться в пространстве зала;	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.
14.	Имитация распускающегося цветка. Фредерик Шопен «Седьмой вальс». https://www.youtube.com/watch?v=lAvcmWK7jVE	1	-ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка; -шаг бодрый, спокойный, топающий;	Уметь выполнять в соответствии с музыкой: -шаг бодрый, спокойный, топающий;	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.
15.	Движения рук в разных направлениях. Изменения направления и формы ходьбы и бега. Фредерик Шопен «Седьмой вальс». https://www.youtube.com/watch?v=MmkCIeoTm3Y	1	-разучивание и исполнение танцевальных шагов по диагонали. -уметь двигаться по диагонали друг, за другом соблюдая расстояние;	Знать названия основных видов шагов и бега.	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.
16.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, вокруг, из круга. Фредерик Шопен «Седьмой вальс». https://www.youtube.com/watch?v=TzsB37lFQgw	1	-ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, вокруг, из круга.	Уметь ориентироваться в пространстве.	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.
Упражнения с музыкальными инструментами-6 часов					
17.	Представления о пространстве и умения ориентироваться в нём. Балет «Каменный цветок». Сергей Прокофьев. https://www.youtube.com/watch?v=SzWcxojAuq0	1	-исполнять движения в перестроениях шахматного порядка с поворотами через правую и левую ногу;	Уметь выполнять перестроения в шахматном порядке;	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.

18.	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Комплекс упражнений с обручами. Балет «Каменный цветок». Сергей Прокофьев. https://www.youtube.com/watch?v=SzWcxojAug0	1	-ориентировка в пространстве зала;	Уметь ориентироваться в пространстве зала;	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.
19.	Ориентирование в пространстве зала. Музыкально-ритмические движения в соответствующем заданию музыке ритме. Комплекс упражнений с кубиками. Балет «Конек-горбунок» композитор Цезарь Пуни. https://www.youtube.com/watch?v=zdHgSsFMzig	1	-круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак); -противопоставление одного пальца остальным; -движения кистей и пальцев в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений;	Уметь выполнять движения кистей и пальцев в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.
20.	Перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей». Комплекс упражнений с лентами. Балет «Конек-горбунок» композитор Цезарь Пуни. https://www.youtube.com/watch?v=zdHgSsFMzig	1	-перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей».	Умение перестраиваться с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей».	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.
21.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Движения рук в разных направлениях с предметами. Бег на полупальцах. Комплекс упражнений с маракасами. Балет «Конек-горбунок» композитор Цезарь Пуни. https://www.youtube.com/watch?v=zdHgSsFMzig	1	-исполнение движений по диагонали, в круг, в шеренге и в колонне; -показать высоту шага и научить равномерно, распределять повороты в точках; -исполнять танцевальные комбинации с характером музыки;	Знать следующие перестроения – линия, шеренга, колона, шахматный порядок, круг, квадрат.	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.
22.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Приседания с предметами (обруч,	1	-приседания с предметами (обруч, скакалка);	Уметь выполнять приседания с	Компьютер, музыкальные

	скакалка). Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Балет «Конек-горбунок» композитор Цезарь Пуни. https://www.youtube.com/watch?v=zdHgSsFMzig		- изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке;	предметами (обруч, скакалка);	записи, детское пианино. Видеоролик.
Игры под музыку-8 часов					
23.	Перестроения из из линейных в объёмные: из шеренги в 2 круга; из колонны в 2 круга; из шеренги в 2-е «цепочки»; из колонны в 2-е «цепочки». Балет «Синяя птица» на музыку Ильи Саца и Михаила Раухвергера. https://www.youtube.com/watch?v=oXCt-PtRgec	1	- перестроения из из линейных в объёмные: из шеренги в 2 круга; из колонны в 2 круга; из шеренги в 2-е «цепочки»; из колонны в 2-е «цепочки».	Умение передачи в движении ритмического рисунка.	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.
24.	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания. Балет «Синяя птица» на музыку Ильи Саца и Михаила Раухвергера. https://www.youtube.com/watch?v=oXCt-PtRgec	1	-полуприседания;	Уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания.	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.
25.	Русский танец. Полуприсядка, «Гармошка» простая, Танцевальный шаг с носка, переменный шаг.	1	-исполнять танцевальные комбинации на запоминания; -участвовать в совместной деятельности; -упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии;	Уметь самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки.	Компьютер, музыкальные записи.
26.	Передача характерных черт персонажей сказок, песен, частушек, танцев. Музыкальные игры с имитацией движений персонажей.	1	-самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. -упражнения на формирование	Уметь импровизировать, передавать в движении характер персонажей.	Компьютер, музыкальные записи.

			умения начинать движения после вступления мелодии.		
27.	Прямой галоп- движение в тройках. Балет «Хрустальный башмачок» Сергей Прокофьевю https://www.youtube.com/watch?v=tIo1bdJLPZc	1	-разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование; -ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка; -шаг бодрый, спокойный, топающий;	Уметь придумывать новые варианты игр, элементы танцевальных движений, их комбинирование.	Компьютер, музыкальные записи.
28.	Отведение стопы наружу и приведение её внутрь. Притопы, прихлопы - танцевальные движения. Балет «Хрустальный башмачок» Сергей Прокофьевю https://www.youtube.com/watch?v=tIo1bdJLPZc	1	-отведение стопы наружу и приведение её внутрь; -притопы, прихлопы - танцевальные движения;	Уметь придумывать новые варианты игр, элементы танцевальных движений.	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.
29.	Инсценирование. Балет «Хрустальный башмачок» Сергей Прокофьевю https://www.youtube.com/watch?v=tIo1bdJLPZc	1	-составление несложных танцевальных композиций.	Уметь эмоционально реагировать на музыку.	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.
30.	Составление несложных танцевальных композиций. Балет «Хрустальный башмачок» Сергей Прокофьевю https://www.youtube.com/watch?v=tIo1bdJLPZc	1	-составление несложных танцевальных композиций; -игры с пением, речевым сопровождением;	Уметь эмоционально откликаться на музыку, составление несложных танцевальных композиций.	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.
Танцевальные упражнения-4 часа					
31.	Упражнения с использованием собственной силы - например, притягивание туловища к ногам.	1	-упражнения с использованием собственной силы - например, притягивание туловища к ногам;	Уметь выполнять упражнения с использованием собственной силы - например, притягивание	Компьютер, музыкальные записи. Видеоролик.

				туловища к ногам;	
32.	Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения -например, маховые движения ногой.	1	- маховые движения ногой тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения;	Уметь выполнять маховые движения ногой тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения;	Музыкальное сопровождение .
33.	Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений - например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.	1	-пружинящий бег; -поскоки с продвижением назад (спиной); -быстрые мелкие шаги на всей ступне и полупальцах;	Уметь выполнять пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений - например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.	Компьютер, музыкальные записи.
34.	Рывковые движения - например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.	1	-рывковые движения рук в стороны;	Уметь выполнять рывковые движения - например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.	Компьютер, музыкальные записи.
	Итого за год	34			

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Матвеев А.П., Физическая культура. ФГОС, 8-9 классы, АО Издательство «Просвещение», 2021 год

- Опорные таблицы: по определению характера звучания.
- Карточки по разделам программ.
- Папки с иллюстративным материалом по темам.
- Атласы музыкальных инструментов.
- Карточки «цвет-настроение».

- Аудиозаписи и фонохрестоматии по музыке.

Материально-техническое обеспечение

- Синтезатор
- Комплект детских музыкальных инструментов
- Компьютер, телевизор
- комплект звуковоспроизводящей аппаратуры
- медиапроектор
- беспроводной усилитель
- микрофоны, музыкальные центры
- усилительные колонки

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

- <http://www.standart.edu.ru> -Официальный сайт ФГОС
- <https://myschool.edu.ru> ФГИС «Моя школа»
- <http://www.school.edu.ru/> -Российский образовательный портал
- <https://uchi.ru> Платформа «Учи.ру»
- educont.ru цифровой образовательный контент

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Алиев Ю.Б. Настольная книга школьного учителя-музыканта - М., Владос, 2018г.
2. Гродзенская Н. Внеклассные мероприятия в коррекционных классах - Волгоград, 2014.
3. Малиевская С. Некоторые способности музыкального воспитания умственно-отсталых детей- М., 2014.
4. Музыка. Пособие для учителя /Сост. Е. Д. Критская, Г. П. Сергеева, Т. С. Шмагина - М.: Просвещение, 2014;
5. Петрушин В. Музыкальная психотерапия- М., 2016.
6. Раздымаха А. Формирование музыкальной культуры учащихся в условиях школы-интерната. М., 2017.

10. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]