

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 35399FF9CA2ADCF96C166C74EB8BC5B5
Владелец: Власова Галина Валерьевна
Действителен: с 14.07.2023 до 06.10.2024

Рабочая программа коррекционного курса

«РИТМИКА» 1дополнительный, 1-9 класс

АООП, вариант 1

срок реализации программы: 10 лет

РИТМИКА

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» составлена для обучающихся 1-9 классов, обучающихся по ФГОС образования 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 **задачи** работы по ритмике:

- повышение уровня познавательной активности учащихся;
- формирование у учащихся ритмических движений;
- формирование музыкальности, пластичности;
- исправление недостатков в двигательной деятельности детей;
- корректировать отклонения в интеллектуальном развитии;
- корректировать нарушения двигательной системы;
- помочь самовыражению через занятия музыкально-ритмической деятельностью;
- способствовать преодолению неадекватных форм поведения, снятию эмоционального напряжения;
- содействовать приобретению навыков свободного общения с окружающими.

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.

Общая характеристика коррекционного курса

Коррекционный курс «Ритмика» обусловлен необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в

связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрасченность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Основы теоретических знаний», «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем учитель должен сказать

название, которое определяло бы характер движения, например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. **Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить:**

будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

2. Содержание коррекционного курса

1 класс

Основы теоретических знаний

Вводная беседа. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Техника безопасности.

Упражнения на ориентирование в пространстве

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник».

Упражнения на расслабление мышц

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Координация движений, регулируемых музыкой

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

Игры под музыку

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

2 класс

Основы теоретических знаний

Вводная беседа. Основные понятия. Техника безопасности.

Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений.

Упражнения на расслабление мышц

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног.

Координация движений, регулируемых музыкой

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

Танцевальные упражнения

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

3 класс

Основы теоретических знаний

Вводная беседа. Основные понятия. Техника безопасности.

Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три круга. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Выполнение движений с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

Координация движений, регулируемых музыкой

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых

образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

4 класс

Основы теоретических знаний

Вводная беседа. Основные понятия. Техника безопасности.

Упражнения на ориентирование в пространстве

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

Упражнения на расслабление мышц

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя. Координация движений, регулируемых музыкой. Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.

Игры под музыку

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

5 класс

Основы теоретических знаний

Вводная беседа. Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.

Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Построения и перестроения. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик».

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: гимнастические палки, мячи, футбольные мячи, скакалки и др.

Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки: «Ровная спина», «Мы лучше всех», упражнения на укрепление мышечного корсета. Игры

«Замри» и «Исправь осанку». Упражнения на координацию движений: перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз); 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.

Игры под музыку

Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Чижи в клетке», «Кот и мыши», «Салки, руки на стену», «Два Мороза», «Пустое место», «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи»,

Танцевальные упражнения

Элементы танцев: бодрый, спокойный, топающий шаг, тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

Галоп - прямой, боковой. Шаг польки. Позиции рук и ног. Маховые движения рук, красота движений, основные движения, переходы в позиции рук. Хлопки.

Парная пляска: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

Танцевальные подскоки, притопы, прыжки: подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки; переменные притопы; прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

6 класс

Основы теоретических знаний

Вводная беседа. Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: Значение ритмических упражнений для здоровья человека. Основные движения, понятия.

Упражнения на ориентировку в пространстве

Чередование ходьбы и бега: с приседанием, сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.

Построения и перестроения: 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 вперед, другой - на шаг назад; перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.

Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами (со скакалкой, с мячом, с гимнастической палкой, с гимнастической лентой)

Ритмико-гимнастические упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик».

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения со скакалкой, с мячом, с гимнастической палкой, с гимнастической лентой.

Комплексы упражнений направленные 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.

Упражнения на координацию движений: перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз); 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.

Игры под музыку

Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Чижи в клетке», «Кот и мыши», «Салки, руки на стену», «Два Мороза», «Пустое место», «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи», «Космонавты», «Лиса и куры», «Охотники и утки».

Подвижные музыкальные и речевые игры; Эхо, Аплодисменты, Стучалки, День - ночь

Танцевальные упражнения

Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов.

Маховые движения рук, красота движений, основные движения, переходы в позиции рук. Хлопки.

Парная пляска: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). Танец «Полька»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила. Основные движения народных танцев: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

7 класс

Основы теоретических знаний

Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человек.

Упражнения на ориентировку в пространстве

Чередование ходьбы и бега: с приседанием, сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.

Построения и перестроения: 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 звездочки и карусели. Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы. Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик», комплекс упражнений «Лошадки», «Мишка на прогулке».

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений с скакалкой «Скакалочка», комплекс упражнений с гимнастической палкой «Дерево», комплекс упражнений с мячом «Мячики».

Комплексы упражнений направленные 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 поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения на координацию движений: Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов. Дыхательные и расслабляющие упражнения.

Танцевально-ритмическая гимнастика. Танцевальная гимнастика с элементами эстрадного танца. Самостоятельная работа ребят по составлению упражнений.

Игры под музыку

Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры: «Пустое место», «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи», «Космонавты», «Лиса и куры», «Охотники и утки», «Соседи», «Пустое место», «Секретное задание», «Я знаю пять названий», «Мяч в воздухе».

Танцевальные упражнения

Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов, пружинящий бег, подскоки с продвижением назад (спиной). Импровизация с элементами танцев под музыку. Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру». Танец. «Полька». Хореографические упражнения.

Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.

Танцевальные движения с элементами эстрадного танца

8 класс

Основы теоретических знаний

Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой. Практическая работа: создание карточек основных движений.

Упражнения на ориентировку в пространстве

Чередование ходьбы и бега: в полуприседе, в полном приседе, на носках, на пятках, держа ровно спину. Построения и перестроения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, по три.

Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы. Движения по команде. Выполнение движений по команде, построение. Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики, комплекс дыхательных упражнений, комплекс упражнений в равновесии.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений с скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, комплекс упражнений с гимнастическим мячом, комплекс упражнений с футбольным мячом, комплекс упражнений на степ-доске.

Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам. То же движение в обратном направлении. Упражнения на координацию движений: Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов. Танцевально-ритмическая гимнастика. Дыхательные и релаксирующие упражнения.

Игры под музыку

Музыкально-подвижные игры: «У жирафа пятна», «У оленя дом большой», «Мы пойдем сначала вправо». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игры «Догадайся! Что это?», «Одиннадцать». Игры – импровизации

Танцевальные упражнения

Аэробика. Танцевальные элементы аэробики. Импровизация с элементами танцев под музыку Упражнения в парах: бег, ходьба с приседанием, с продвижением. Танец «Вальс»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила.

Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног). Элементы джазовой разминки.

9 класс

Основы теоретических знаний.

Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Общие сведения о танцевальных направлениях, о строении организма, знания о ритмической гимнастике, о здоровом образе жизни, о значении физической нагрузки для растущего организма.

Упражнения на ориентировку в пространстве

Чередование ходьбы и бега: в полуприседе, в полном приседе, на носках, на пятках, держа ровно спину. Чередование ходьбы и бега со сменой направления движения.

Построения и перестроения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, по три.

Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.

Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Ритмико-гимнастические упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики, комплекс дыхательных упражнений, комплекс упражнений в равновесии.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений с скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, комплекс упражнений с гимнастическим мячом, комплекс упражнений с футбольным мячом, комплекс упражнений с обручем, комплекс упражнений на степ-доске.

Танцевально-ритмическая гимнастика направлена на развитие координации движений, прыгучести, плавности, памяти, музыкальности.

Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам. То же движение в обратном направлении.

Упражнения на координацию движений: Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов. Дыхательные и расслабляющие упражнения.

Игры под музыку. Игра – пантомима «Покажи жестами». Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры: «Секретное задание», «Я знаю пять названий», «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Горячая картошка», «Калекка». Речевые игры со звучащими жестами. «Покажи жестами», «Прохлопай ритм», «Дождик».

Танцевальные упражнения

Импровизация с элементами танцев под музыку. Танцевальные элементы аэробики. Хореографические упражнения. Упражнения в парах: бег, ходьба с приседанием, с продвижением.

Танец «Вальс»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила. Элементы хип-хоп разминки.

3. Планируемые предметные результаты освоения программы коррекционного курса

1 класс	
Предметные результаты	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:

<p>.Знает свое место в строю. Занимает правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову). Равняется в шеренге, в колонне по одному. Ходит свободным естественным шагом. Ритмично выполняет несложные движения руками и ногами.</p>	<p>Двигается по залу в разных направлениях. Ходит и бегаёт по кругу с сохранением правильных дистанций Выполняет игровые и плясовые движения. Соотносит темп движений с темпом музыкального произведения Начинает и заканчивает движения в соответствии со звучанием музыки.</p>
2 класс	
Предметные результаты	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>Организованно строится. Сохраняет правильную дистанцию в колонне парами. Соблюдает темп движений, обращая внимание на музыку. Выполняет ритмико-гимнастические упражнения в определенном ритме и темпе.</p>	<p>Принимает правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения Выполняет игровые и плясовые движения Ощущает смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.</p>
3 класс	
Предметные результаты	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>Рассчитывается на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги. Сохраняет правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; Выполняет ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями. Передает хлопками ритмический рисунок мелодии;</p>	<p>Выполняет требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; Ощущает смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с мало-контрастными построениями; Передает в игровых и плясовых движениях нюансы музыки. Повторяет любой ритм, заданный учителем; Задаёт ритм одноклассникам (хлопками, притопами) и проверяет правильность его исполнения.</p>
4 класс	
Предметные результаты	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>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.</p>	<p>знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений; уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг; знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций; уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.</p>
5 класс	
Предметные результаты	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:

находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; различать двухчастную и трёхчастную форму в музыке (с помощью учителя)	правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; различать двухчастную и трёхчастную форму в музыке; отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже вовремя весёлой, задорной пляски; различать основные характерные движения некоторых народных танцев (с помощью учителя)
6 класс	
Предметные результаты	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
эмоционально откликаться на музыку разных жанров: песню, танец, марш; воспринимать их характерные особенности; эмоционально выражать свое отношение к музыкальным произведениям доступного содержания; передавать содержание музыки, ее образа и характерные особенности танцев, упражнений в движении; выражать свои эмоции в музыкально-ритмической деятельности; передавать характерные особенности танцев в коллективном исполнении (с помощью учителя) воспринимать темповые, динамические особенности музыки; различать простые ритмические группы (с помощью учителя) ритмично двигаться под музыку разного характера, передавая смену настроения в движении.	эмоционально откликаться на музыку разных жанров: песню, танец, марш; воспринимать их характерные особенности; эмоционально выражать свое отношение к музыкальным произведениям доступного содержания; различать жанры народной музыки и основные ее особенности; рассуждать о характере музыкальных произведений, о разнообразии чувств, передаваемых в музыке; передавать содержание музыки, ее образа и характерные особенности танцев, упражнений в движении; выражать свои эмоции в музыкально-ритмической деятельности; передавать характерные особенности танцев в коллективном исполнении; воспринимать темповые, динамические особенности музыки; различать простые ритмические группы; выразительно и ритмично двигаться под музыку разного характера, передавая смену настроения в движении.
7 класс	
Предметные результаты	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
эмоционально выражать свое отношение к музыкально-ритмической деятельности; ориентироваться в жанрах и основных особенностях музыки танцев (с помощью учителя) понимать возможности музыки передавать чувства и мысли человека; двигаться под музыку, передавая форму произведения в движении; различать мелодию и аккомпанемент (с помощью учителя)	эмоционально выражать свое отношение к музыкально-ритмической деятельности; ориентироваться в жанрах и основных особенностях музыки танцев; понимать возможности музыки передавать чувства и мысли человека; владеть простыми музыкальными понятиями выразительно двигаться под музыку, передавая средства музыкальной выразительности, форму произведения в движении; различать мелодию и аккомпанемент; передавать различный ритмический рисунок в движении; сопоставлять музыкальные образы в звучании разных музыкально-ритмических движений; различать язык танца и выразительно передавать его характерные особенности в движении.
8 класс	
Предметные результаты	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:

<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения по инструкции учителя; - отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке; -рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны -соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; - выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; -ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями; -передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; -повторять любой ритм, заданный учителем; 	<ul style="list-style-type: none"> - отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке; - формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений; -рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; -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
9 класс	
Предметные результаты	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение не сложных упражнений под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;</p> <p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);</p> <p>определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.</p>	<p>выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;</p> <p>развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);</p> <p>развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение;</p> <p>самостоятельное выполнение комплексов упражнений;</p> <p>владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</p> <p>ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;</p> <p>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.</p>