

Кореновский район ст. Платнировская
государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа-интернат
ст-цы Платнировской

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 29.08.2022 года протокол № 6

Председатель _____ Скубий Г.Н.

АДАптиРОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс **КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩАЯ ОБЛАСТЬ**

Направление **РИТМИКА**

Уровень образования (класс) начальное общее образование **1- 4 классы**

Количество часов **270 часов**

Уровень образования (класс) основное общее образование **5 - 7 класс**

Количество часов **102 часа**

Учитель **Голина С.Ю.**

Программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. №4/15).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ритмике разработана на основе федеральных и региональных документов:

- приказ Минобрнауки РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8.04.2015г. №1/5 и протокол от 22.12.2015г. № 4/15);
- приказ Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ общего, основного общего, среднего общего образования»;
- приказа от 22 ноября 2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом министерства просвещения российской федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2020 года № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345».

Рабочая программа составлена с учётом психофизических особенностей обучающихся с интеллектуальной недостаточностью и возможностями их познавательной деятельности, способствует умственному развитию, определяет оптимальный объем знаний и умений по ритмике.

Основной целью рабочей программы является:

- коррекция и развитие психомоторных способностей обучающихся с задержкой психического развития средствами музыкальной, двигательной и игровой деятельности, преодоление отклонений в психическом и физическом развитии.

Роль учебного предмета:

Занятия ритмикой положительно влияют на развитие мышления обучающихся: каждое задание нужно понять, осознать правила игры осмыслить свое место в ней, свою роль; надо правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность; наконец, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Следует отметить, что эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников.

Основные задачи курса:

- обучение учащихся воспринимать на слух, различать и понимать специфические музыкальные средства, овладение разнообразными движениями, совершенствование двигательных навыков и умений, приобщение детей к музыке;
- формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление и развитие мышц, нормализация опорно-двигательного аппарата, активизация защитных функций организма, повышение жизненного тонуса;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти и устойчивого внимания, двигательных способностей и основных физических качеств (ловкость, гибкость, сила, выносливость), пространственной ориентировки и координации, красоты движений, музыкально-эстетических чувств, творческих способностей, потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- воспитание нравственности, дисциплинированности, патриотизма, коллективизма, организованности, социально-значимых качеств личности, культуры поведения и общения, культуры движения, эмоций;
- коррекция двигательных функций и по развитию психических процессов, координации движения, эмоционально-волевой сферы обучающихся, преодоление отклонений в физическом развитии.

Основные направления коррекционной работы:

- развитие абстрактных математических понятий;
- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- развитие речи и обогащение словаря;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся: приобщение детей к музыке, обучение их воспринимать на слух, различать и понимать такие специфические

средства музыкального «языка», как звуковысотность, ладовая окрашенность, метроритм, динамика, темп. Дети усваивают несложные музыкальные формы, у них развиваются чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются музыкально-эстетические чувства. Эти задачи решаются через овладение обучающимися разнообразными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, прыжков, поскоков, гимнастических и танцевальных упражнений.

Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развиваются мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Музыкально-ритмическая деятельность способствует формированию четкости, точности движений, что сказывается на всей учебной деятельности обучающихся.

Занятия ритмикой способствуют формированию положительных качеств личности. Дети активны на занятиях, проявляют инициативу и находчивость при выборе форм движения, поставлены перед необходимостью совместной, коллективной деятельности с ее важнейшими воспитывающими функциями.

Для совершенствования координации движений с музыкой необходимо добиваться точного совпадения начала движения с началом музыки, а также воспитывать понимание устремленности музыкальной фразы к завершению – к тонике – и добиваться четкого окончания движения с окончанием музыки. Дети должны уметь изменить характер движения с изменением динамических оттенков музыки, своевременно отразить в движении смену музыкальных темпов. Все это способствует преодолению характерных для детей недостатков внимания. У них развивается наблюдательность, повышается скорость реакции.

Учитывая состояние физического развития детей, учитель чередует на уроке нагрузку и отдых, напряжение и расслабление. Постепенно обучающиеся физически и эмоционально привыкают к увеличению напряжения, мобилизуют себя на продолжительную произвольную деятельность, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Особенностью урока ритмики, в свете его коррекционных задач, является положительный эмоциональный фон всей деятельности обучающихся, который должен быть обеспечен тщательным подбором музыкального репертуара, умелым планированием урока, правильным отношением учителя к достижениям каждого ученика.

На занятиях необходимо неременное поощрение малейших успехов учеников, максимальная помощь в преодолении индивидуальных затруднений, терпеливое, щадящее отношение к детям. Не допускаются отрицательная оценка неудачных и ошибочных движений детей, резкий или повышенный тон, привлечение внимания коллектива к отдельным обучающимся в случае их

неуспехов. Дети должны испытывать радость от предоставленной им возможности выразить себя в движении, передать движением свои чувства, переживания, свое понимание музыкального образа.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение, основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На уроках ритмики происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности.

Учить выполнять различные ритмические движения под музыку: ориентироваться в пространстве зала, знать центр (середины) зала, собираться в середине и расходиться по всему залу (по сигналу), развивать координацию, плавность, выразительность движений, умение выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе; учить чувствовать сильную долю такта (метр) при звучании музыки в размере две четверти.

Учить выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно): бодро, свободно, подняв голову и не сутулясь, не шаркая ногами, маршировать под звучание марша, входить в зал, обходить его по периметру, останавливаться, затем по музыкальному сигналу опять начинать движение; выполнять движения не только по показу воспитателя, но и по словесной инструкции взрослого, а также самостоятельно.

Учить детей следующим движениям под музыку: развивать все танцевальные движения, с которыми познакомились на 1—2 годах обучения (совершенствовать их, выполнять в большем объеме, использовать в упражнениях и танцах); образовывать круг, сходиться в центре, затем отступить на место; ходить по кругу друг за другом ритмично, четко, взмахивая руками; бежать друг за другом легким шагом на носках без высокого подъема ног и высоко поднимая ноги; бежать друг за другом, выбрасывая ноги вперед (руки на поясе); двигаться по кругу приставными шагами, останавливаясь по сигналу; двигаться приставными шагами с приседаниями; ходить парами по кругу (свободную руку держать на поясе или держать в ней предмет, девочки держат край платья), следить за выразительностью движения; соблюдать расстояние между парами при движении парами; поднимать плавно руки вверх, в стороны, убирать их за спину, за голову, поворачивая кисти рук; выполнять разные действия с предметами (передавать их друг другу, поднимать вверх, покачивать ими над головой, бросать и ловить мяч, поднимать вперед).

В процессе музыкальных игр уделять особое внимание выразительности движений, обращать внимание детей на передачу самых характерных черт персонажей сказок, рассказов и пр. Для развития выразительности движений использовать игры «Кто как ходит», «Какая музыка к нему подходит?», «Кто к

нам пришел?». Работать над эмоциональностью и раскованностью детей во время музыкальных игр.

Виды и формы организации учебного процесса

Форма обучения: занятие

Методы обучения:

- словесные (беседы, рассказы, объяснения, работа с книгой),
- наглядные (наблюдения, демонстрация),
- практические (упражнения, самостоятельные, практические работы, дидактические игры).

Приемы обучения: осуществление индивидуального и дифференцированного подхода с учетом возрастных особенностей, уровнем развития, интеллектуальных возможностей.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом школы, рассчитана на 1 год коррекционно-развивающей работы.

В 1 классе отводится 66 часов в год (2 раза в неделю); во 2-4 классах отводится по 68 часов в год (2 раза в неделю). Общий объем коррекционно-развивающей работы в 1-4 классах составляет 270 часов.

В 5-6 классах отводится по 34 часа в год (1 раз в неделю). Общий объем коррекционно-развивающей работы в 5-6 классах составляет 68 часов.

В 7 классах отводится по 34 часа в год (1 раз в неделю). Общий объем коррекционно-развивающей работы в 7 классах составляет 34 часа.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа содержит систему знаний, направленных на достижение определённых личностных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, так и поступков окружающих людей;
- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- целостное восприятие окружающего мира;
- развитие мотивации учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованности в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческого подхода к выполнению заданий;
- рефлексивная самооценка, умение анализировать свои действия и управлять ими;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- установки на здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат.

Предметные результаты

1 класс

Минимальный уровень:

- термины: громко – тихо, быстро – медленно, характер музыки (бодрый, весёлый, печальный, грустный);
- названия простых общеразвивающих упражнений;
- названия простых танцевальных шагов (мягкий, приставной, на полупальцах, галоп).

Достаточный уровень:

- выполнять любые ритмико-гимнастические упражнения под музыку различного характера и темпа;
- начинать и заканчивать движение вместе с началом и окончанием звучания музыки;
- отражать изменением движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;

2 класс

Минимальный уровень:

- основные движения под музыку преимущественно 2\4 и 4\4: ходьбе, бегу, прыжкам;
- ходьба (бег) друг за другом по одному, врассыпную с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в линию, в круг.

Достаточный уровень:

- базовые движения аэробики;
- базовые движения степ аэробики;
- термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов);
- термины, связанные с различными перестроениями;
- названия различных танцевальных шагов (5-6 названий);
- движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.

3 класс

Минимальный уровень:

- совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 3\4 и 4\4 – ходьбы, бега, прыжков, поскоков;
- движения и упражнения, требующим внимания и координации движения ног и рук;

Достаточный уровень:

- двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавать в движении ритмический рисунок среднего уровня;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей;
- проявлять себя в движении, танце;

4 класс

Минимальный уровень:

- исполнение общеразвивающих упражнений на выработку красивой осанки, на развитие ловкости, равновесия – с подниманием на полупальцы, с подниманием ноги, с закрытыми глазами;
- расслабление определенной группы мышц. Наклонам туловища вперед с различными положениями рук вправо, влево, со скольжением рук вдоль туловища.

Достаточный уровень:

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- учиться выполнять различные роли в группе (исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение;
- умение координировать.

5 класс

Минимальный уровень:

- умение школьников двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; - проявлять себя в движении;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

Достаточный уровень:

- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

- самостоятельно и с помощью педагога выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; - ощущать смену частей музыкального произведения;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять ритм, заданный учителем.

6 класс

Минимальный уровень:

- базовые движения аэробики;
- базовые движения степ аэробики;
- термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов);
- термины, связанные с различными перестроениями; - названия различных танцевальных шагов (5-6 названий);
- движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.

Достаточный уровень:

- двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавать в движении ритмический рисунок среднего уровня;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей;
- проявлять себя в движении, танце;
- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- отражать изменением движения изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;
- участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных сказок;
- участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги.

7 класс

Минимальный уровень:

- готовиться к занятиям, входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение;
- ходить свободным естественным шагом;
- ходить и бегать по кругу;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения после показа учителя;

- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавать в движении ритмический рисунок среднего уровня;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей;
- проявлять себя в движении, танце;
- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- отражать изменением движения изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;
- участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных сказок;
- участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги.

Формируемые базовые учебные действия (БУД):

Коммуникативные:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
 - обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных условиях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять своё поведение с учётом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные:

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из – за парты);
- принимать 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;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами;
- принимать оценку деятельности;
- оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявления недочётов.

Познавательные:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных носителях).

Планируемые результаты

Минимальный уровень:

- умение школьников двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- демонстрировать самовыражение обучающегося в движении, танце.
- рассчитывать 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;

Достаточный уровень:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- учиться выполнять различные роли в группе (исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Музыкально- ритмические упражнения.

Игры: «Ворон» (русская народная песня); «Кот и мыши» Т. Ломовой; «Летчики, следите за погодой!» М. Раухвергера; «Как на тоненький ледок...» (русская народная песня); «Кто скорее?» Л. Шварца; «На зарядку!» М. Старокадомского; «Каравай», «Горелки», «Теремок» (русские народные песни).

Упражнения: «Мельница» Т. Ломовой; «Игра с мячами», «Скакалки» А. Петрова; «Упражнения с флажками» Ф. Шуберта; «Поскоки» С. Затеplinского; «Поезд» Е. Тиличевой. Повторять знакомые упражнения.

Пляски: «Калинка» (русская народная песня); «Парная пляска» (карельская песня); «Полька» Ю. Чичкова; «Петрушки», «Снежинки» Ю. Слонова; «Аннушка» (чешская полька); «Пойду ль я, выйду ль я» (русская народная песня); «Мы в зеленые луга пойдем» Н. Леви; «Приглашение», «Стукалка» (украинские народные мелодии); «Матрешки» Ю. Слонова.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения»

Основные движения под музыку преимущественно 2\4 и 4\4: ходьба, бег, прыжка. Ходьба (бег) друг за другом по одному, врассыпную с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в линию, в круг. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.

Раздел «Ритмические упражнения»

Движения после вступления, начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый и т.п.), различной силы звучания (громко, тихо), различного темпа (умеренно, быстро, медленно) – строевым или мягким шагом, ходьбой на пятках или на носках и т.п.

Определение сильных и слабых долей такта и свободной передачи их притопами, хлопками и другими формами движения.

Раздел «Танцевальные движения, танцы»

Позиции туловища, рук, осанки при выполнении движений с платочками. Позиции туловища, рук, осанки при выполнении движений с платочками. Притопы и хлопки в парах. Движения с платочком. Кружение парами лодочкой. Композиционные положения рук и ног при хороводе. Движения в хороводе.

Разучивание движений и композиционных построений в танцах «Парная пляска», «Пляска с притопами», «Пальчики и ручки», «Стукалка».

2 класс

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения»

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 3\4 и 4\4 – ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Движения и упражнения, требующим внимания и координации движения ног и рук. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, врассыпную. Перестроение на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (основная стойка; стойка ноги на ширине плеч; положения рук вниз, вверх, в стороны; движения пальцев и кистей рук; наклоны туловища вперед, вправо, влево; повороты туловища направо, налево; приседания). Тихая настороженная ходьба. Высокий шаг. Мягкий пружинящий шаг, неторопливый бег. Прыжки с выбрасыванием ног вперед. Шаг с поскоком. Пскоки с ноги на ногу.

Раздел «Ритмические упражнения»

Движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Сохранение и быстрому изменению темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального

сопровождения Передача сильной и слабых долей такта притопами, хлопками и другими формами движения.

Раздел «Танцевальные движения, танцы»

Элементы танца и движений: мягкий бег, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, пружинные шаг и бег, полуприседание, шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление ноги на пятку вперед и в сторону Повороты кистей, плавное поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны. Изучение шага польки вперед. Кружению по одному и парами. Танцевальные композиции русского танца, круговым танцам, движениям под современные ритмы. Основные шаги местных народных танцев. Переменные притопы, шаг с притопом. Ходьба и бег парами. Кружение в парах. Упражнения с платочками. Движения в хороводе переменным шагом.

Разучивание движений и композиционных построений в танцах «Русская хороводная пляска», «Гопак», «Зеркало», «Хлопки», в хороводе «Карусель».

Раздел «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»

Подборка свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы («Прогулка» на основе 2 мелодий, «Времена года»); подражательные движения «Не теряй пушинку», «Полет птиц», «Игры зимой» Музыкальные игры на внимание, ловкость. Инсценировке песен и сказок.

3 класс

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения»

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на $3/4$ и $4/4$ – ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Движения и упражнения, требующим внимания и координации движения ног и рук. Упражнения на расслабление мышц. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, в рассыпную. Перестроение на ходу в колонне, изменению направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении. Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.

Раздел «Ритмические упражнения»

Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Знакомство с музыкальными размерами $2/4$, $3/4$, $4/4$; определение их характера. Составление простых ритмических рисунков.

Раздел «Танцевальные движения, танцы»

Совершенствование танцевальных движений, отработанных в предыдущем году: поскоки, галоп, полька, различные виды ходьбы и бега.

Сочетание движений между собой. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед и в сторону, на носок вперед, в сторону, назад; «гармошка», присядка и полуприсядка, различные движения рук, эстрадные движения.

Разучивание движений и композиционных построений в танцах «Дружные тройки», «Прялица», «Украинская пляска КОЛО», «Пружинки».

4 класс

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения»

Исполнение общеразвивающих упражнений на выработку красивой осанки, на развитие ловкости, равновесия – с подниманием на полупальцы, с подниманием ноги, с закрытыми глазами. Расслабление определенной группы мышц. Наклоны туловища вперед с различными положениями рук вправо, влево, со скольжением рук вдоль туловища. Упражнения на разные сложности перестроения.

Раздел «Ритмичные упражнения»

Определение на слух двух-, трех- и четырехдольных размеров. Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма, узнавание чередования размеров в музыкальных произведениях. Ходьба и бег под музыку с изменением темпа, с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпу. Отражение хлопками, притопами, различными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии.

Раздел «Танцевальные движения, танцы»

Совершенствование движений, отработанных ранее, разнообразным сочетаниям отработанных шагов с движениями рук и хлопками. Шаг вальса прямой и с поворотом. Различные композиции движений из русских и местных народных танцев, танцев других народов («Сиртаки»), современных массовых танцев. Хороводы и парные танцы.

Разучивание движений и композиционных построений в танцах «Круговой галоп», «Полька», «Бульба», «Сударушка». Разучивание движений и композиционных построений в узбекском танце и русских народных плясках.

5 класс

Раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве»

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки 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.

Раздел «Ритмико- гимнастические упражнения»

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, 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 вперед, 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. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). 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 поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Раздел «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Раздел «Игры под музыку»

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Раздел «Танцевальные упражнения»

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

6 класс

Раздел «Танцевальные упражнения и танцы»

Вводное занятие. Техника безопасности (поведение на уроке). Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Разминка (как подготовка к занятию). Координация. Ритмическая основа упражнений.

Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.

Фигурная маршировка.

Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка).

Раздел «Фитнес гимнастика».

Связь музыки и движения

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Исходное положение. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня. Музыкальное вступление и начало движения. Маршировка.

Раздел «Классическая аэробика».

Парные композиции.

Правила поведения в парном танце. Приглашение на танец. Уважительно отношение партнёров друг к другу. Ведущая роль партнёра.

- танец « Ча-ча-ча»: основное движение, раскрытие вперед и назад, поворот, тайм степ.

- танец « Чарльстон»: основное движение на месте, основное движение с продвижением вперед и назад.

- «Фигурный вальс»: основной шаг вперед, balance вправо и влево, поворот по 3 позиции, balance вперед и назад, вальсовый поворот.

-«Ритмический фокстрот»: четвертные повороты с правой и с левой ноги.

Композиционное пространство. Исполнительская выразительность. Ансамбль как согласованное действие исполнителей.

Раздел «Степаэробика»

Современный парный танец «Бит-рок»:

- проучивание основного движения;

- смена мест справа налево;
- смена мест слева направо;
- смена мест под рукой;
- смена рук за спиной;
- стоп энд гоу;
- соединение композиции.

7 класс

Раздел «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 вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых

движений с предметами во время ходьбы.

Раздел «Ритмико- гимнастические упражнения»

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание полупальцы.

Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание 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. Упражнение на расслабление мышц. 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 отряхивания 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).

Раздел «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное 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. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

Раздел «Игры под музыку»

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичными т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Раздел «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, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы. В начале и конце каждого урока должны выполняться упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. В зависимости от целей и

задач конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению).

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Содержание (наименование разделов и тем)	Всего часов			
		По примерно й программе	По рабочей программе		
			Всего часов, из них	теоретические	практические (лабораторные, контрольные работы, тест, диктант, изложение, сочинение)
1	Ритмико-гимнастические упражнения		29		29
2	Ритмические упражнения		20		20
3	Танцевальные движения, танцы		17		17
	Итого		66		66

2 класс

№ п/п	Содержание (наименование разделов и тем)	Всего часов			
		По примерно й программе	По рабочей программе		
			Всего часов, из них	теоретические	практические (лабораторные, контрольные работы, тест, диктант, изложение, сочинение)
1	Ритмико-гимнастические упражнения		31		31
2	Ритмические упражнения		19		19
3	Танцевальные движения, танцы		15		15
4	Импровизация движений на музыкальные темы; игры под музыку.		3		3
	Итого		68		68

3 класс

№ п/п	Содержание (наименование разделов и тем)	Всего часов			
		По примерно й программе	По рабочей программе		
			Всего часов, из них	теоретические	практические (лабораторные, контрольные работы, тест, диктант, изложение, сочинение)
1	Ритмико-гимнастические упражнения		30		30
2	Ритмические упражнения		20		20
3	Танцевальные движения, танцы		18		18
	Итого		68		68

4 класс

№ п/п	Содержание (наименование разделов и тем)	Всего часов			
		По примерно й программе	По рабочей программе		
			Всего часов, из них	теоретические	практические (лабораторные, контрольные работы, тест, диктант, изложение, сочинение)
1	Ритмико-гимнастические упражнения		26		26
2	Ритмические упражнения		23		23
3	Танцевальные движения, танцы		19		19
	Итого		68		68

5 класс

№ п/п	Содержание (наименование разделов и тем)	Всего часов		
		По примерно й программе	По рабочей программе	

			Всего часов, из них	теоретические	практические (лабораторные, контрольные работы, тест, диктант, изложение, сочинение)
1	Упражнения на ориентировку в пространстве		6		6
2	Ритмико – гимнастические упражнения		9		9
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами		5		5
4	Игры под музыку		6		6
5	Танцевальные упражнения		8		8
	Итого		34		34

6 класс

№ п/п	Содержание (наименование разделов и тем)	Всего часов			
		По примерно й программе	По рабочей программе		
			Всего часов, из них	теоретические	практические (лабораторные, контрольные работы, тест, диктант, изложение, сочинение)
1	Танцевальные упражнения и танцы		10	1	9
2	Фитнес гимнастика		8	2	6
3	Классическая аэробика		10	1	9
4	Степаэробика		6	1	5
	Итого		34		34

7 класс

№ п/п	Содержание (наименование разделов и тем)	Всего часов	
		По примерно	По рабочей программе

		й программе	Всего часов, из них	теоретические	практические (лабораторные, контрольные работы, тест, диктант, изложение, сочинение)
1	Ритмико-гимнастические упражнения		6		6
2	Ритмические упражнения		7		7
3	Танцевальные движения, танцы		9		9
4	Импровизация движений на музыкальные темы; игры под музыку.		12		12
	Итого		34		34

7. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методическая и справочная литература

№ п/п	Тип пособия	Автор	Наименование	Издательство, год
1.	Программы подготовительного и 1-4 классов коррекционного общеобразовательного учреждения 8 вида	В.В.Воронкова Сборник 1	Программы	Гуманитарный издательский центр «Владос» Москва 2011г
2.	Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет)	С.И. Бекина, Т.А.Ломова, Е.Н.Соковнин	пособие	Москва «Просвещение» 2012года

Учебные таблицы и демонстрационные пособия

Наименование объектов материально-технического обеспечения	Кол-во
Таблицы музыкального содержания в соответствии с программой обучения.	6
Плакаты по основным темам музыки.	2
Иллюстративный материалы (фотографии композиторов)	12

Технические средства обучения

Наименование объектов материально-технического обеспечения	Кол-во
Ноутбук «LENOVO»	1
Стол компьютерный	1

Акустическая установка «Behringer»	1
Микшер «Artringer»	1
Микшер «Behringer»(новый)	1
Ноутбук «Toshiba»	1
Фортепиано «Кубань»	1
Муз. колонки «Behringer»	2
Проектор «Sanyo»	1
Стенд (металл)	1
Мультимидийная доска	1

СОГЛАСОВАНО

Руководитель методического
объединения учителей

_____ Каун Е.Н.

_____ 20__ года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Власенко С.В.

_____ 20__ года