

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Управление образования администрации муниципального образования
"Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области"
МАОУ ООШ п. Грачевка

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Злаказова С.В.
от «26 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Полищук М.Г.
от «26 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Коноваленко М.Н.
Приказ №71 от «26 »
августа 2024 г.

Адаптированная рабочая программа для обучающихся
с умственной отсталостью
«Ритмика»
5 - 9 класс

Срок реализации 2024– 2025 учебный год

Составила: учитель
Коваль Софья Александровна.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Преподавание ритмики, хореографии и танца в коррекционной школе VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции нервно-психических процессов, поведения, личностных реакций, эмоционально-волевых качеств и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике и хореографии, способствуют общему развитию школьников, преодолевают отклонения, исправляют недостатки общей и речевой моторики, расширяют кругозор учащихся, их социально-бытовые ориентировки, корригируют познавательные психические функции (восприятие, память, внимание, мышление, воображение), воспитывают положительные качества личности (дружелюбие, коллективизм, дисциплинированность), активизируют творческие способности, способствуют эстетическому воспитанию.

АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА.

Данная программа ориентирована на работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья, независимо от наличия у них специальных физических данных, хореографической культуры и притока начальных навыков в искусстве танца с целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение народных танцев, воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу включены упражнения и движения классического, народного танцев. Данные упражнения обеспечивают формирование осанки обучающихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивают физические данные, координацию движений, тренируют дыхание, воспитывают эмоции, вырабатывают навык ориентации в пространстве.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

- осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.
- использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него

положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Обучающие:

- ознакомление детей с элементами танцев, обучение детей ритмичным упражнениям;
- способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание.

Развивающие:

- формирование осанки;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- развивать чувство ритма;
- развивать у учащихся художественный вкус, музыкальный слух;
- развивать танцевальные способности;
- развивать навык соотнесения движений с музыкой.

Воспитывающие:

- привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости.

Коррекционные:

исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

ОПИСАНИЕ МЕСТА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 5-9 классов, курс рассчитан:

- В 5 классе – на 17ч.
- В 6 классе – на 17ч.
- В 7 классе – на 17ч.
- В 8 классе – на 17ч.
- В 9 классе – на 17ч.

Количество часов в неделю, в 5-9 классах, определено учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 для 5-9 классов.

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, только дифференцированный подход в обучении.

Программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программа определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся по программе VIII вида. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОБУЧАЮЩИХСЯ, НА КОТОРЫХ ОРИЕНТИРОВАНЫ ЗАНЯТИЯ

Программа рассчитана на детей с 5-9 класс, на обучающихся с разной физической подготовкой, реализуется за 4 года.

Направление деятельности: общекультурное, спортивно – оздоровительное.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ.

Основная форма работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребёнка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения, слушание музыки, тренировочные упражнения, упражнения на пластику, гимнастика, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учебный предмет «Ритмика» является необходимым компонентом основного образования школьников. Уроки ритмики используются в качестве третьего урока физической культуры на ступени начального и основного образования. Его содержание предоставляет обучающимся возможность войти в мир физической культуры, познакомиться с основами двигательной активности и здорового образа жизни. Учебный предмет «Ритмика» проходит по 1 часу в две недели с 5 по 9 класс включительно.

Приоритетная цель физического образования в школе – физическое и духовнонравственное развитие ребенка, т.е. формирование у него качеств, отвечающих представлениям о физическом и духовном здоровье, об истинной человечности, о доброте и культурной полноценности в восприятии мира. Внедрение программы «Ритмика в школе» является важнейшим условием деятельности образовательного процесса. Эффект от проведения такой учебной дисциплины велик, помимо музыкального и двигательного образования, ребенок получает мощный оздоровительный комплекс направленных средств физической культуры. Это и коррекция различных отклонений в опорно-двигательном аппарате — осанка и плоскостопие. Это и содействие развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы. Активная физическая нагрузка благоприятно содействует развитию двигательных способностей. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Культуросозидающая роль программы состоит также в воспитании гражданственности и патриотизма. Прежде всего ребенок постигает культурные традиции своей Родины, а потом знакомится с искусством других народов. Одна из главных задач курса – развитие у ребенка интереса к внутреннему миру человека, способности углубления в себя, осознание своих внутренних переживаний. Это является залогом развития способности сопереживания. Особый характер танцевальной информации нельзя адекватно передать словами. Эмоционально-ценностный, чувственный опыт, выраженный в искусстве танца, можно постичь только через собственное переживание – проживание в форме танцевальных действий. Для этого необходимо освоение художественно-образного языка танца. Развитая способность к эмоциональному уподоблению – основа эстетической отзывчивости. В этом особая сила и своеобразие искусства: его содержание

должно быть присвоено ребенком как собственный чувственный опыт. На этой основе происходит развитие чувств, освоение художественного опыта поколений и эмоционально ценностных критериев жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; овладение элементами организации физического труда;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- самооценка умственных и физических способностей при трудовой деятельности в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учетом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (УУД):

Регулятивные УУД:

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

Коммуникативные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- активное восприятие музыкальных произведений, анализ услышанного и воплощение его в музыкально-ритмических движениях;
- способность общаться в танце;
- способность встать на позицию другого человека;
- участие в обсуждении значимых для каждого человека проблем жизни;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Познавательные УУД:

- учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для смены движений, перестроений в танцах.
- научиться основам смыслового восприятия художественных и познавательных музыкальных произведений, выделять существенную информацию из муз. произведений разных жанров;
- осуществлять анализ музыки с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания средств музыкальной выразительности, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и

физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;
- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;
- оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности;
- осознание ответственности за качество результатов труда;
- согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;
- рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учетом требований элементов научной организации труда;
- готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;
- формирование первоначальных представлений о светской этике сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора;
- аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;
- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- овладение устной и письменной речью;
- построение монологических контекстных высказываний; публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги;
- развитие моторики и координации движения рук при работе с ручными инструментами и выполнении операций; достижение необходимой точности движения при выполнении различных технологических операций;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- сочетание образного и логического мышления в проектной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ

5 класс.

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

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 звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

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.

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.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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.

6 класс.

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

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 concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

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.

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.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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.

7 класс.

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

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 concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наметать 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. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

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.

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.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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.

8 класс.

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

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 concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наметать 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. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

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.

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.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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.

9 класс.

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

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 concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наметать 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. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

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.

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.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№п/п	Тема	Кол- во часов.	Дата
1.	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1	
2.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1	
3.	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1	
4.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Гимнастической палкой. 2.Короткой скакалкой	1	
5.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1	
6.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.	1	
7.	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1	
8.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1	
9.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.	1	
10.	Теоретические сведения.	1	

	Понятие о фразе и предложении в музыке.		
11.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
12.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
13.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1	
14.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».	1	
15.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
16.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
17.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Космонавты». 2. «Лиса и куры». 3. «Охотники и утки»	1	

6 КЛАСС

№п/п	Тема	Кол- во часов.	Дата
1.	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1	
2.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1	
3.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
4.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1	
5.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке. 2. Кот и мыши.	1	
6.	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1	
7.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1	
8.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой.	1	
9.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.	1	

10.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1	
11.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
12.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
13.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».	1	
14.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
15.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
16.	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Гимнастической палкой.	1	
17.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Космонавты». 2. «Лиса и куры». 3. «Охотники и утки»	1	

7 КЛАСС

№п/п	Тема	Кол- во часов.	Дата
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Игры («Холодно-горячо»). Упражнения с мячом. Игры «Через границу».	1	
2.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы». Марш по периметру зала. Игра «Ищи игрушку». Игра «Покажи жестами».	1	
3.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Поехали – поехали» (повторение). Игра «Море волнуется». Релаксирующие упражнения.	1	
4.	Подвижные игры с мячом. Игра «Секретное задание». Игра «Я знаю пять названий».	1	
5.	Ритмические упражнения с мячом. Ритмические упражнения с скакалкой. Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Релаксирующие упражнения.	1	
6.	Подвижные игры с мячом. Инсценировка песни. Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1	
7.	Упражнения на координацию движений. Игра «Соседи». Игра «Я знаю пять названий». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	1	
8.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры: «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи», «Космонавты».	1	
9.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры: «Охотники и утки», «Лиса и куры», «Вороны и воробьи».	1	
10.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	

11.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
12.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы». Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры: «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч». Салки, руки на стену.	1	
13.	Упражнение на связь движений с музыкой. Упражнения ритмической гимнастики. 1. С мячом. 2. Короткой скакалкой. Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки».	1	
14.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Прохлопывание ритма песен. Упражнения на координацию движений.	1	
15.	Игра «Догадайся! Что это?». Разучивание игры «День-ночь». Игра «Одиннадцать». Игра «Кошки-мышки». Упражнения с мячом в кругу.	1	
16.	Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку. Маршировка и пение. Марш с перестроением в колонну подвое.	1	
17.	Ритмические упражнения с скакалкой. Передача характера музыки в движении. Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1	

8 КЛАСС

№п/п	Тема	Кол- во часов.	Дата
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Игры («Холодно-горячо»). Упражнения с мячом. Игры «Через границу».	1	
2.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы». Марш по периметру зала. Игра «Ищи игрушку». Игра «Покажи жестами».	1	
3.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Поехали – поехали» (повторение). Игра «Море волнуется». Релаксирующие упражнения.	1	
4.	Подвижные игры с мячом. Игра «Секретное задание». Игра «Я знаю пять названий».	1	
5.	Ритмические упражнения с мячом. Ритмические упражнения с скакалкой. Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Релаксирующие упражнения.	1	
6.	Подвижные игры с мячом. Инсценировка песни. Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1	
7.	Упражнения на координацию движений. Игра «Соседи». Игра «Я знаю пять названий». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	1	
8.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры: «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи», «Космонавты».	1	
9.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры: «Охотники и утки», «Лиса и куры», «Вороны и воробьи».	1	
10.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	

11.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
12.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы». Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры: «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч». Салки, руки на стену.	1	
13.	Упражнение на связь движений с музыкой. Упражнения ритмической гимнастики. С мячом. Короткой скакалкой. Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки».	1	
14.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Прохлопывание ритма песен. Упражнения на координацию движений.	1	
15.	Игра «Догадайся! Что это?». Разучивание игры «День-ночь». Игра «Одиннадцать». Игра «Кошки-мышки». Упражнения с мячом в кругу.	1	
16.	Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку. Маршировка и пение. Марш с перестроением в колонну подвое.	1	
17.	Ритмические упражнения с скакалкой. Передача характера музыки в движении. Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1	

9 КЛАСС

№п/п	Тема	Кол- во часов.	Дата
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Игры («Холодно-горячо»). Упражнения с мячом. Игры «Через границу».	1	
2.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы». Марш по периметру зала. Игра «Ищи игрушку». Игра «Покажи жестами».	1	
3.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Поехали – поехали» (повторение). Игра «Море волнуется». Релаксирующие упражнения.	1	
4.	Подвижные игры с мячом. Игра «Секретное задание». Игра «Я знаю пять названий».	1	
5.	Ритмические упражнения с мячом. Ритмические упражнения с скакалкой. Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Релаксирующие упражнения.	1	
6.	Подвижные игры с мячом. Инсценировка песни. Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1	
7.	Упражнения на координацию движений. Игра «Соседи». Игра «Я знаю пять названий». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	1	
8.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры: «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи», «Космонавты».	1	
9.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры: «Охотники и утки», «Лиса и куры», «Вороны и воробьи».	1	
10.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
11.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	

12.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы». Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры: «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч». Салки, руки на стену.	1	
13.	Упражнение на связь движений с музыкой. Упражнения ритмической гимнастики. С мячом. Короткой скакалкой. Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки».	1	
14.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Прохлопывание ритма песен. Упражнения на координацию движений.	1	
15.	Игра «Догадайся! Что это?». Разучивание игры «День-ночь». Игра «Одиннадцать». Игра «Кошки-мышки». Упражнения с мячом в кругу.	1	
16.	Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку. Маршировка и пение. Марш с перестроением в колонну подвое.	1	
17.	Ритмические упражнения с скакалкой. Передача характера музыки в движении. Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1	