

**Приложение к образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ СОШ № 1**

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор МОБУ СОШ № 1  
\_\_\_\_\_ Волкова Н. В.  
Приказ № 122 «31» августа 2023 г.

**Программа  
внеурочной деятельности  
в рамках реализации ФГОС ООО  
спортивно-оздоровительного направления  
«Ритмическая гимнастика»  
5 - 7 класс  
основного общего образования**

**Составитель:**

**Ульянова О.Н.,  
учитель физической культуры**

**городской округ Красноуральск  
2023 г.**

## **Содержание:**

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности
3. Учебно – тематический план
4. Содержание программы
5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
6. Приложения

## **1. Пояснительная записка**

В системе внеурочной деятельности проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с умственной отсталостью, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмической гимнастика обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами танцевальной деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Ритмическая гимнастика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, от задач укрепления здоровья учащихся, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

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

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмическая гимнастика» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

3. Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».

4. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 г № 986, зарегистрирован в Минюсте России 03.02.2011 г., регистрационный номер 19682).

5. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 г № 2106, зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2011 г., регистрационный номер 19679).

6. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно –эпидемиологическое требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены приказом Минобрнауки России от 29.12.2010 г № 3189, зарегистрирован в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 19 993).

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета.

Цель предмета: всестороннее развитие ребенка с ОВЗ, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности средствами танцевального искусства.

Задачи:

- развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей,
- развитие общей моторики,
- эмоционально-волевое развитие учащихся,

- использование специфических средств искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей,

- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

Программа нацелена на удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных, культурных, духовных и образовательных потребностей детей, создание условий для творческого развития каждого ребенка, его социальной адаптации и приобщения к культурным ценностям.

Преподавание ритмической гимнастики обусловлено необходимостью осуществления коррекции нервно-психических процессов, поведения, личностных реакций, эмоционально-волевых качеств и физического развития детей средствами хореографического искусства.

Ведущей ролью коррекционно-развивающего обучения данному предмету является не объем усвоенных знаний и умений, а гармоничное развитие личности учащегося, дающее возможность реализации его способностей, подготовка ребенка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

### ***Связь содержания программы с учебными предметами.***

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмической гимнастикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель - тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Также тесная связь наблюдается с музыкальными занятиями, где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. Учащиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «размер» и узнают, что

музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Ознакомление с окружающим, где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Каждый танец имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Материал программы включает четыре раздела:

1. Ритмика;
2. Танцевальная азбука;
3. Танец;
4. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах танца, знания по танцевальной этикете. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

#### *Раздел «Ритмика»*

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Данный раздел включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально - слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

#### *Раздел «Танцевальная азбука»*

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

### *Раздел «Танец»*

Этот раздел включает изучение народных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль и национальный характер танца.

Занятия танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки культуры, общения между людьми.

### *Раздел «Творческая деятельность»*

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация - сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование песен, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

### ***Особенности реализации программы.***

*Особенности методики преподавания предмета.* Танцевальные занятия предусматривают приобретение у учащихся двигательных навыков, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией. Изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр. Предполагает изучение разноплановых танцев, которые могут стать основой репертуара для сценической практики. Программа направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

В связи с этим в занятия по ритмике включаются такие направления, как:

- коррекция психических функций, где средствами ритмики осуществляется коррекция внимания (его переключаемости, устойчивости, распределения), памяти (слуховой, зрительной), воображения (воссоздающего, творческого), восприятия (слухового, пространственного, зрительного);
- коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «языком выразительных движений», умением передавать различные эмоциональные состояния (радости, нежности, печали, удивления и т.д.), учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации, адекватного группового поведения;
- коррекция моторной сферы, где ведется работа по развитию пластики тела, ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве, преодолению глобальных синкинезий;
- развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с предметами и без них, с пением, с образными движениями.



*Методы и формы обучения, используемые современные образовательные технологии.* Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части, и могут быть следующими:

- Словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка.
- Практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом.
- Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.

Формы занятий:

- ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- хореографические этюды с предметами и без предметов;
- ритмический диктант;
- танцевальные репетиции;
- праздники.

Во время проведения занятий используются следующие технологии: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения В.Ф. Базарного.

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

### ***Режим и место проведения занятий.***

Рабочая программа рассчитана на 2 года изучения в средней школе из расчета 2 часа в неделю, всего – 70 часов

## **2. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

В результате реализации программы внеурочной деятельности обеспечивается достижение обучающимися:

### **Предметных результатов:**

#### Минимальный уровень:

- овладение элементами музыкальной культуры, в процессе формирования интереса к музыкальному искусству и музыкальной деятельности;
- эмоциональное осознанное восприятие музыки во время слушания музыкальных произведений;
- способность к элементарному выражению своего отношения к музыке в слове (эмоциональный словарь), пластике, жесте, мимике;
- умение откликаться на музыку с помощью простейших движений и пластического интонирования;
- 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.

#### Достаточный уровень:

- понимание роли музыки в жизни человека, его духовно-нравственном развитии;
- сформированность элементарных эстетических суждений;
- способность к эмоциональному отклику на музыку разных жанров;
- умение воспринимать музыкальные произведения с ярко выраженным жизненным содержанием, определение их характера и настроения;
- умение откликаться на музыку с помощью простейших движений и пластического интонирования, драматизация пьес программного характера;
- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в разных танцевальных рисунках;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

### **Основные разделы программы**

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Форма</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
<b>1</b>	Ритмика	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b>—знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям; знать ритмические упражнения, особенности их выполнения; знать и исполнять танцевальные шаги, прыжки, бег.</p> <p><b>2 уровень</b>—правильно выполнять ритмические упражнения согласно заданной музыке и ритму; распознать и передать движением характер музыки (грустный, весёлый, торжественный);</p> <p><b>3 уровень</b>—отмечать в движении сильную долю такта, музыкальные фразы, акценты; уметь координировать свои движения с музыкой, иметь знания о музыкальном ритме и ладе, координировать работу головы, корпуса, рук и ног.</p>
<b>2</b>	Танцевальная азбука	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать позиции ног и рук в танце; знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений; знать правила исполнения упражнений и их названия; знать танцевальные термины, основные направления движения;</p> <p><b>2 уровень</b> - уметь исполнять основные упражнения на середине зала; уметь ориентироваться в пространстве;</p> <p><b>3 уровень</b>—усвоить правила постановки корпуса; исполнять танцевальные движения.</p>

			танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп прямой и боковой, подскоки, шаг с притопом, элементы русского танца, знать и применять основные шаги и фигуры танцев.
3	Танец	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать названия движений и упражнений; знать танцевальные комбинации; знать и соблюдать правильную постановку корпуса, ног, рук, головы;</p> <p><b>2 уровень</b> - ловко и быстро переходить от одного движения к другому; уметь использовать пространство класса относительно зрителя;</p> <p><b>3 уровень</b> - выполнять плясовые движения, исполнять танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях; уметь работать в паре, любое танцевальное движение исполняется в строгом соответствии с темпом, ритмом и характером музыки; исполнять массовые танцы.</p>
4	Творческая деятельность	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать правила игр; знать основные музыкальные понятия, иметь представления о характере музыки;</p> <p><b>2 уровень</b> - целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя; импровизировать под незнакомую музыку, уметь передавать в пластике движений разнообразный характер музыки;</p> <p><b>3 уровень</b> - выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ, освоить музыкально-танцевальные игры, тренировать внимание, быстроту реакции и воображение.</p>

#### Достижение личностных результатов:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- осознавать роль танца в жизни;

- понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире
- развитие танцевальных навыков,
- развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,
- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,
- способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

### **Достижение базовых учебных действий:**

#### **- познавательных учебных действий:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя
- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

#### **- регулятивных учебных действий:**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

#### **- коммуникативных учебных действий:**

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Формы, и средства проверки и оценки результатов обучения**

Система текущей и промежуточной аттестации учащихся на занятиях хореографией состоит из практических заданий, коррекционно-развивающих упражнений на каждом уроке; организации ритмических игр; проведении творческих выступлений. Результативность изучения программы внеурочной деятельности определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения им некоторых работ. О достижении результатов следует судить по следующим критериям:

- по оценке творческой продукции ребенка – исполнению им комплексов упражнений по ритмике, этюдов, танцев;
- участию в различных сценических представлениях;
- по повышению уровня общей и физической культуры;
- по введению речевого материала занятий в активный словарь воспитанников;
- по отношениям в коллективе.

### **3. Учебно-тематический план**

№ п.п.	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Ритмика	14	4	10
2	Танцевальная азбука	16	4	12
3	Танец	22	4	20
4	Творческая деятельность	18	4	12
	Итого	70	16	54

№ урока	Тема	Кол-во час.	Деятельность учащихся	Коррекционная работа	Ожидаемый результат
<b>Танцевальная азбука</b>					

1	Основное положение стоя.	1	Изучение позиций, положения корпуса.	Коррекция внимания, памяти.	Знать различные положения корпуса, самостоятельно принимать нужное положение.
2	Основное положение рук.	1	Изучение позиций рук, положение рук в народном танце.	Коррекция двигательных навыков.	Знать разные положения рук в народном танце.
3	Исходные положения ног.	1	Изучение прямых и параллельных позиций. Упражнение «ёлочка».	Развитие координации и согласованности движений.	Знать понятие «исходное положение», уметь начинать и заканчивать движение в исходном положении.
4	Понятия об основных танцевальных движениях.	1	Изучение танцевального шага, бега. Прыжок, подскок: сходство и различие.	Коррекция двигательных навыков.	Знать танцевальный шаг, бег, прыжок, подскок; особенности исполнения.
5	Танцевальные этюды	1	Составление танцевального этюда «Бегуны».	Коррекция переключаемости внимания.	Быстро и точно переходить от одного движения к другому, соблюдая музыкальность.
6	Повороты по четвертям	1	Изучение понятия «четверть». Исполнения поворотов по четвертям разными приемами.	Коррекция пространственных представлений, быстрой и точной ориентации в пространстве.	Знать что такое поворот по четвертям, уметь его правильно исполнять.

7	Знакомство с рисунком танца	1	Понятие «рисунок». Переход из одного танцевального рисунка в другой.	Умение слаженно работать в команде.	Уметь перестраиваться с одного рисунка в другой, знать своё место и роль в команде.
6	Воротца, змейка, улитка	1	Разучивание танцевального рисунка «воротца», «змейка», «улитка». Правила построения в рисунок.	Формирование навыка командной работы.	Уметь перестраиваться с одного рисунка в другой, знать своё место и роль в команде.
<b>Танец</b>					
7	Упражнение в напряжении и расслаблении мышц ног.	1	Разучивание основных упражнений в форме танцевальной зарядки.	Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движения.	Выучить упражнения танцевальной зарядки.
<b>Ритмика</b>					
5	Раскачивание рук и корпуса.	1	Подражательные игры и упражнения «Мельница», «Маятник», «Часики».	Развитие пространственных представлений.	Быстро и точно выполнять задание по команде учителя.
6	Круговые махи рук (мельница) с усилением до прыжка.	1	Игра-соревнование «Ракета».	Развитие мышечного тонуса.	Научиться регулировать напряжение и расслабление мышц.
7	Проучивание элементов танцевальной разминки (шаг – подскок)	1	Чередование разных видов движений и их ритмичное исполнение под музыку.	Коррекция ритмического чувства и координационных навыков.	Уметь чередовать движения, выполнять подскоки.



8	Проучивание элементов танцевальной разминки (бег, галоп)	1	Изучение галопа по всем направлениям.	Коррекция двигательных навыков.	Уметь выполнять галоп по всем направлениям, быстро и четко переходить от одного направления к другому.
9	Проучивание элементов танцевальной разминки (шаг с приседом и подъемом на полупальцах)	1	Понятия «пружинка», «полупальцы».	Коррекция внимания и восприятия, пространственных представлений.	Умение показать в движение высоко и низко.
<b>Творческая деятельность</b>					
10	Выпады вперед и в сторону с пружинным движением в колене.	1	Развитие пластичности и мягкости движений через импровизационные игры.	Снятие мышечного напряжения.	Знать названия движений. Исполнять танцевальные элементы без напряжения.
11	Сгибание вперед и разгибание корпуса (катушка).	1	Этюдная работа. Пантомима.	Развитие подвижности суставов, гибкости тела.	Знать понятие «пантомима». Научиться работать в парах.
<b>Танец</b>					
12	Повороты корпуса.	1	Изучить как должна располагаться фигура относительно зрителя.	Развитие подвижности суставов, гибкости тела. Коррекция пространственной ориентации.	Выполнение движений в разном ракурсе.
<b>Танцевальная азбука</b>					
13	Круговые махи одной рукой.	1	Движения рук в разных направлениях. Танцевальное движение «солнышко».	Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.	Уметь ритмично выполнять несложные движения руками.

14	Отведение ноги назад махом (качание ноги)	1	Разучивание правильного положения ног в танцевальных движениях.	Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.	Уметь ритмично выполнять несложные движения ногами.
15	Шаг с ударом	1	Изучение притопов в комбинации с шагами.	Развитие выразительности движений.	Четко и энергично выполнять танцевальные движения.
16	Шаг с носка	1	Упражнение на создание выразительного образа с помощью невербальных средств.	Коррекция психических процессов.	Научится грамотно и точно исполнять танцевальные шаги, начиная движение с носка.
17	Переменный шаг	1	Тройной переменный шаг. Особенности исполнения. Пауза в движении.	Коррекция моторных навыков.	Знать особенности исполнения переменного шага, исполнять с соблюдением паузы.
18	Тройной притоп в комбинации	1	Выразительно исполнять знакомые движения в различных комбинациях, передавая игровые образы.	Формирование чувства музыкального темпа, размера, восприятия ритмического рисунка.	Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
19	Дробь	1	Понятие «дробь». Игра «Эхо».	Умение сотрудничать и работать в паре.	Научиться грамотно и точно исполнять мелкие быстрые движения.
<b>Ритмика</b>					
20	Кто дольше стоит на полупальцах?	1	Игра «Жирафы».	Развитие чувства равновесия.	Уметь точно, правильно и долго стоять на полупальцах.

21	«Пружинка» (пружинное полуприседание, вставание на полупальцы), подпрыгивание	1	Танцевальные игры на развитие музыкального слуха.	Развитие чувства ритма, музыкального слуха.	Научиться слушать и слышать музыку, выполнять движения ритмично, музыкально.
22	Дробь дорожкой	1	Изучение дроби в продвижении. Игра «Иду по следу».	Коррекция слухового восприятия и двигательного навыка.	Научится вовремя вступать и заканчивать движения в соответствии с требованиями музыки.
23	Припадания в комбинации	1	Усложнение выученного ранее движения. Составление танцевальной комбинации из знакомых движений.	Развитие музыкальности, чувства ритма.	Уметь соотносить темп движения в соответствии с темпом музыки.
24	Ковырялочка и моталочка в комбинации.	1	Составление танцевальной комбинации в характере народного танца.	Развитие переключаемости движения.	Знать названия движений, их отличия. Уметь исполнять движения, соблюдая ритмический рисунок.

### Танец

25	Игра с мячом. Пружинное движение рук.	1	Разучивание танцевальной комбинации с использованием предметов.	Развитие произвольности при выполнении движений и действий.	Научить обращаться и танцевать с предметом.
26	«Тяжёлые руки». Маховые движения.	1	Упражнение «Пальма». Разучивание танцевальной комбинации.	Коррекция двигательных навыков, снятие мышечного напряжения.	Знать движения и характер танцевальной комбинации.

### Творческая деятельность

27	«Мельница» (круговые махи)	1	Выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки.	Развитие умения реализовывать запрограммированные действия по условному сигналу.	Научиться начинать движения по сигналу учителя и по приказу музыки.
28	Движения на развитие координации.	1	Сопряженные движения рук и ног. Перекрестные движения.	Развитие быстроты и точности реакции.	Уметь скоординировать движения разных частей тела под словесную инструкцию и музыкальное сопровождение.
29	Композиции различной координационной сложности	1	Игровые этюды для развития координации.	Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.	Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
30	Творческие этюды: учитель танца	1	Игры-имитации, сопровождаемые текстом песен.	Развитие воображения, творческого мышления.	Менять характер движения в соответствии с заданной темой.
31	Творческие этюды: художник	1	Изучение контрастных видов движения.	Развитие способности к созданию выразительного образа с помощью невербальных средств.	Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки.
32	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1	Игры под музыку. Движения животных, транспорта, людей.	Развитие имитационно-подражательных выразительных движений.	Знать правила игр. Владеть имитационно-подражательными и движениями.

33	«Поющие руки» (плавные движения рук).	1	Этюд «Танцевальная волна».	Ощущать напряжение и расслабление мышц, развивать координацию движений рук.	Научиться ощущать напряжение и расслабление в теле.
34	«Спокойный рассказ» (плавные движения).	1	Упражнение на создание выразительного образа с помощью невербальных средств.	Преодоление двигательной скованности движений. Развитие воображения.	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движений.
35	Решительный и настороженный шаг.	1	Подражательные движения.	Коррекция слухового восприятия, обогащение словарного запаса.	Менять характер движения в соответствии с заданной темой.
<b>Танцевальная азбука</b>					
36	Пружинный шаг.	1	Игра «Мячики».	Коррекция аудиального восприятия.	Уметь в нужный момент расслаблять и напрягать мышцы.
37	Ходьба на полупальцах.	1	«Кошачий», «тающий» шаг.	Формирование способности к пониманию различных эмоциональных состояний.	С помощью невербальных средств передать заданный образ.
<b>Ритмика</b>					
38	Смена бега на шаг и обратно.	1	Изучение танцевальных комбинаций с быстрой сменой движений.	Развитие быстроты, точности и скорости реакции.	Уметь ориентироваться в изменяющейся музыке, чередовать движения в соответствии с характером музыки.

39	Игра «Ускоряй и замедляй».	1	Упражнение на развитие музыкальности.	Развитие музыкальности, переключаемости движений.	Уметь соотносить темп движения в соответствии с темпом музыки.
<b>Танец</b>					
40	Игра «Нетерпеливые бегуны».	1	Игры под музыку. Движения транспорта, людей.	Развитие имитационно-подражательных выразительных движений.	Знать правила игр. Владеть имитационно-подражательным и движениями.
41	«Ручейки и потоки» (лёгкий и сильный бег).	1	Изучение контрастных видов движения.	Развитие способности к созданию выразительного образа с помощью невербальных средств.	Передавать в игровой ситуации различные образы.
<b>Творческая деятельность</b>					
42	«Попрыгунчик и» (лёгкое подпрыгивание на месте).	1	Игры-имитации, сопровождаемые текстом песенок.	Помогать эмоциональному раскрепощению детей.	Научиться грамотно и точно исполнять мелкие движения.
43	«Мячики» (острое подпрыгивание на месте).	1	Выразительно исполнять знакомые движения и эмоционально передавать в движениях игровые образы. Знать передаваемые образы.	Формирование чувства музыкального темпа, размера, восприятия ритмического рисунка.	Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
<b>Танцевальная азбука</b>					

44	«Заводим волчки» (поскоки на месте и кружение поскоками).	1	Разучивание подскоков на месте, продвижение, вокруг себя.	Коррекция согласованности движений.	Познакомиться с танцевальными понятиями, соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.
<b>Танец</b>					
45	«Радуюсь солнышку» (сильные поскоки)	1	Повторение и усложнение выученных ранее движений. Танцевальный элемент «верёвочка».	Развитие выразительности движений. Коррекция психических процессов.	Четко и энергично выполнять танцевальные движения.
46	«Танцуем галопом».	1	Разучивание танцевального галопа. Шаг польки. Работа в парах.	Коррекция коммуникативных навыков.	Научиться танцевать в паре. Правильно и быстро исполнять танцевальные шаги.
47	Прыжковые комбинации	1	Прыжковые комбинации под разный характер музыки.	Коррекция слухового восприятия.	Уметь изменять характер движений в соответствии с изменением контрастов звучания.
48	Прыжки с поджатыми ногами	1	Игра «Рыбаки и рыбки»	Развитие мышечного чувства.	Быстро и точно реагировать движением на происходящее.
49	Прыжки «крестом»	1	Игра «Крестики-нолики»	Развитие умения реализовать запрограммированные действия по условному сигналу.	Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.

50	Поворот на 3 шагах	1	Понятие «поворот». Исполнение поворота в три действия, поворот на трех шагах.	Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений.	Уметь исполнять поворот на трех шагах.
51	Вращение на середине зала с препаданием	1	Понятие «вращение». Отличие вращений от поворотов. Соединение вращения и препадания.	Развитие произвольности при выполнении движений и действий.	Научится ритмично исполнять вращение с препаданием.
<b>Творческая деятельность</b>					
52	«Наездники» (прямой галоп).	1	Танцевально-образный этюд.	Коррекция эмоционально-волевой сферы.	Знать характер и особенности исполнения галопа.
<b>Ритмика</b>					
53-54	Шаг с притопом на движение (дробный шаг)	2	Разучивание переменного и дробного шага.	Развитие ритмического чувства.	Знать танцевальные шаги, отличать их друг от друга. Выполнять заданный ритмический рисунок.
<b>Танец</b>					
55	Выставление ноги на пятку с полуприседанием.	1	Движение народного танца «ковырялочка».	Коррекция моторных и координационных навыков.	Знать особенности выполнения танцевальных движений и элементов.
56	Танец "полька".	1	Разучивание танца «Полька».	Коррекция эмоциональной выразительности.	Научиться весело и легко исполнять Польку.



57	Изучение танцевальных движений	1	Упражнения на различение танцевальных элементов.	Развитие восприятия, памяти, быстроты реакции.	Слышать изменения в музыке и быстро реагировать на них сменой движения.
58	Соединение движений в танцевальные комбинации	1	Составление танцевальных комбинаций из выученных движений.	Коррекция согласованности движений.	Уметь выполнять знакомые движения в разной последовательности.
59-60	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах	2	Перестроиться из простых и концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели».	Развитие пространства и умения ориентироваться в нем.	Ориентироваться в пространстве зала, владеть пространственными понятиями. Знать фигуры-построения.
61-62	Работа над музыкальностью	2	Самостоятельно менять движения в соответствии со сменой музыкальных фраз.	Коррекция концентрического внимания, восприятия.	Понимать ритм услышанной мелодии, уметь воспроизвести его в движениях.
63-64	Синхронность в исполнении	2	Работа над синхронностью исполнения в парах тройках, малых группах	Развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде.	Уметь синхронно исполнять движения в группе.
65-66	Работа над техникой исполнения	2	Работа в двух группах. Танцевальное соревнование.	Привитие навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца.	Уметь четко и выразительного исполнять заданную комбинацию.

67-68	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений	2	Построения, перестроения из одного рисунка в другой. Повторение всех изученных рисунков.	Развитие командного чувства, коммуникативных навыков, навыков невербального общения.	Знать названия танцевальных рисунков и построений, уметь перестраиваться из одного рисунка в другой.
69-70	Выразительность и эмоциональность исполнения	2	Работа над эмоциональной составляющей разученной комбинации.	Коррекция эмоционально-волевой сферы.	Передавать в плясовых движениях различные нюансы музыки.

## **5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

### Программно-методические материалы:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой. Подготовительный класс, 1 – 4 класс (автор – А.А. Айдарбекова). - М., «Просвещение», 2009 г.

### Материально-техническое обеспечение:

- технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка);
- музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры),
- детские музыкальные инструменты: флейта, трещотки, колокольчик, треугольник, барабан, бубен, маракасы, кастаньеты, металлофоны ксилофоны; свистульки, деревянные ложки;
- дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты; дождики, шары, обручи.

### Методическая литература:

1. Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. - Волгоград: Учитель, 2007.-111с.

2. Е.А. Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва.,2002 г. Уроки ритмики в коррекционной школе 1 -4 класс Волгоград «Учитель» 2006 г.

3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000

4. Зарецкая Н.В., Роот З. Я. Танцы в детском саду.- М.: Айрис-пресс, 2003.- 112с.

5. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г. Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Затымина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г.

6. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. - М.: Издательство «Глобус», 2009

*Дополнительная литература для учителя и учащихся:*

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика.-СПб.; ЛОИРО, 2000. – 220 с.

2. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д; Феникс, 2003.- 224с.

3. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: 2000.-112 с.

4. Михайлова М. А., Горбина Е. В. Поём, играем, танцуем дома и в саду.- Ярославль: «Академия развития», 1998.-240с.

5. Петрова Т. И., Сергеева Е. Л., Петрова Е. С. Театрализованные игры в детском саду.- М. : Издательство « Школьная Пресса», 2000.

6. Чурилова Э. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников: Программа и репертуар.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.- 160 с.

*Информационное обеспечение образовательного процесса*

- Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>

- Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>

- Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/site/all/sites>
- Учительский портал <http://www.uchportal.ru>
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов  
<http://fcior.edu.ru>
- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»  
<http://festival.1september>
- Электронная библиотека учебников и методических материалов  
<http://window.edu.ru>