

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЛИКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

Принято:  
Решением педагогического  
совета протокол от 28.08.2023г  
№ 1

Утверждено:  
Приказом МАОУ Каликинской СШ  
От 01.09.2023 г. № 222

Приложение к разделу 2.5 адаптированной  
основной общеобразовательной программы  
образования обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

## **ПРОГРАММА**

для обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

По коррекционному курсу  
«Ритмика» классы 5-8

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его усвоения обучающимися .....	4
3. Описание места учебного предмета в учебном плане .....	5
4. Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета .....	5
5. Содержание учебного предмета .....	8
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся .....	17
7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности .....	20
Список литературы .....	21

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Ритмика» для 5-8 классов разработана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598.

**Основная цель изучения предмета «Ритмика»** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к урокам ритмики, формировать умение двигаться в соответствии с музыкой, воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности, воспитывать интерес к занятиям ритмикой, к собственной танцевальной деятельности, осуществлять коррекцию психических (внимание, память, восприятие), эмоционально-волевой, моторной сферы, согласованности движений и речи, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Рабочая программа по предмету «Ритмика» для 5-8 классов разработана на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями»;
- примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), внесенной в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач:

- коррекция нарушений психического и физического развития путем формирования музыкально-двигательные навыков и эмоциональной отзывчивости.
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

— укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

— раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов музыкально-физкультурной деятельности;

— формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

— поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

## **2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его усвоения обучающимися.**

Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции нарушений психического и физического развития обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс. Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

### 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Санитарно-эпидемиологических требованиям к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ от 10.07.2015 года № 26 (СанПин 2.4.2.3286-15) и учебного плана МАОУ Каликинской СШ утвержденным педагогическим советом № 1 от 28.08.2023 года на изучение предмета "Ритмика" в 4-5 классах выделяется:

Предметные области	Классы Учебные предметы	Количество часов в год				Всего
		V	VI	VII	VIII	
<i>Обязательная часть</i>						
Искусство	Ритмика	34	34	34	34	136
Предметные области	Классы Учебные предметы	Количество часов в неделю				Всего
		V	VI	VII	VIII	
<i>Обязательная часть</i>						
Искусство	Ритмика	1	1	1	1	4

### 4. Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.

#### Планируемые результаты.

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования

Основание обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижения ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компенсаций, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладения ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включает индивидуально-личностные качества и социально (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

#### Личностные:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации и динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;
- 14) формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность;
- 15) оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо).
- 16) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные:** освоение АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматривают как одна из составляющих при оценке итоговых достижений АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных

предметов, то по рекомендации психолога – медико- педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей).

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<p>представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>выполнение не сложных упражнений под руководством учителя;</p> <p>знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;</p> <p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>представления о двигательных действиях;</p> <p>знание основных строевых команд;</p> <p>подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;</p> <p>участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;</p> <p>понимать простейшие музыкальные понятия(быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);</p> <p>определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.</p>	<p>выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;</p> <p>развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);</p> <p>развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение;</p> <p>согласовывать музыку и движение;</p> <p>самостоятельное выполнение комплексов упражнений;</p> <p>владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p>

## 5. Содержание разделов

**Материал программы включает следующие разделы:**

1. Вводное занятие.
2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
3. Танцевальная азбука (тренаж).
4. Танец (народный, классический).
5. Гимнастические упражнения.
6. Творческая деятельность.
7. Постановочная и репетиционная работа.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету.

Практическая часть предусматривает отработку постановочных элементов, танцевальных движений.

**Вводное занятие.** Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

### ***Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».***

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формирование восприятия музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально-слуховых представлений, развитие умений координировать движение с музыкой.

### ***Раздел «Танцевальная азбука».***

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений танца.

### ***Раздел «Гимнастические упражнения».***

Этот раздел включает систему специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия. Вырабатывает умение владеть своим телом. Способствует исправлению нарушения осанки, совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения.

Гимнастика может начинаться с выполнения упражнений в положении стоя, которые представлены в виде комплексов игровой аэробики или движений под словесное сопровождение. Все упражнения можно выполнять в любом возрасте с той разницей. Количество повторений 4 – 8 раз.



### ***Раздел «Танец».***

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале обучающиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение обучающимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно-сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у обучающихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

### ***Раздел «Творческая деятельность».***

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет 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.

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.

### ***Раздел «Постановочная и репетиционная работа».***

Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

## Тематика основных разделов

### 5-6 класс

#### ***1. Вводное занятие. Правила техники безопасности***

**Теория.** Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

#### ***2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты***

**Теория.** Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Строение (вступление, окончание). Терминология: точки зала. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

**Практика.** Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Виды шага. Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д. Построения. Музыкально-ритмические композиции. Основной набор комплексного занятия ритмикой. Виды растяжек в хореографическом творчестве. Классическая растяжка. Джаз-модерн растяжка на ковриках и в паре. Упражнения на ковре.

#### ***3. Танцевальная азбука***

**Теория.** Понятие об основных позициях и движениях классического, народно-характерного и бального танца. Многообразие классического танца. Яркость русского народного танца. Смешение современных стилей и направлений хореографического искусства.

**Практика.** Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 5. Постановка рук – 1, 2, 3. Поклон.

#### ***4. Танец***

**Теория.** Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.

**Практика.** Русский танец. Позиция рук – 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию.

Ковырялочка – поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Поклоны и реверанс XVIII века. Поклоны - для девочек, шаг с приставкой и наклон головы - для мальчиков. Разучивание танцевальных номеров и композиций.

## **5. Гимнастические упражнения Практика.**

*Последовательность выполнения упражнений стоя*

1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)
2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей
3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника
4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра
5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов

Основная часть гимнастики, выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении.

Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга. Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.

*Виды упражнений системы игрового*

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие)

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие)

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «листочка», «месяц», «орешек» и другие)

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие)

Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие)

Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие)

Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие)

Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида.

Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.

## ***6. Постановочная и репетиционная работа***

**Практика.** Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

## **7 класс**

### ***1. Вводное занятие. Правила техники безопасности***

**Теория.** Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

### ***2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты***

**Теория.** Особенности метро-ритма, чередование сильной и слабой долей такта. Вступительные аккорды.

Заключительные аккорды

**Практика.** Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе. Усложненный курс упражнений. Курс на гибкость и пластику. Комплекс упражнений на растяжку, гибкость. Разучивание основных акробатических элементов. Упражнения на ковре.

### ***3. Танцевальная азбука***

**Теория.** Понятие об основных позициях рук и ног в парах. Виды танцевальных композиций в парах. Разновидность музыкального ритма и темпа.

**Практика.** Упражнения. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук – 1, 3,

2. Перегибы корпуса: назад, стоя лицом в 1-й позиции. Размер  $\frac{3}{4}$ , характер медленный, спокойный, по два такта на движение. Прыжки разучиваются лицом. Позиции рук в парах; движения рук. Экзерсис и на середине зала.

#### **4. Танец**

**Теория.** Русский танец и его творческие коллективы. Основные отличительные признаки от других хореографических постановок.

**Практика.** Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны – на месте и с движением вперед и назад. Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад: переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой. Дробь (дробная дорожка) – мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. Ковырялочка – без подскока и с подскоком. Притопы в полуприседании.

#### **5. Гимнастические упражнения Практика.**

*Последовательность выполнения упражнений*

1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)
  2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей
  3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника
  4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра
  5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов
- Основная часть гимнастики, выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении.

Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга. Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.

*Виды упражнений системы игрового*

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие)

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперед («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие)

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «лисичка», «месяц», «орешек» и другие)

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие)

Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие)

Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие)

Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие)

Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида.

Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.

## ***6. Творческая деятельность***

**Практика.** Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование этюдов для развития выразительности движений.

## ***7. Постановочная и репетиционная работа***

**Практика.** Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

## **8 класс**

### ***1. Вводное занятие. Правила техники безопасности***

**Теория.** Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

### ***2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты***

**Теория.** Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов.

**Практика.** Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

### **3. Танцевальная азбука**

**Теория.** Простейшие музыкальные ходы в соответствии с музыкальным ритмом. Строение музыкальной речи (музыкальная фраза, музыкальное предложение). Ритмический рисунок. Темп. Метроритм – определение сильной и слабой доли хлопком, притопом.

**Практика.** Работа в парах. Основные позиции рук и ног. Передача в движении ритмического рисунка. Выполнение движений в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Умение сохранять заданный темп после временного прекращения музыки. Четко определять (не только на слух, но вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание предложения, фразы. Акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.).

### **4. Танец**

**Теория.** Разновидность парных танцев. Танцевальные творческие коллективы. Основные танцевальные движения в русском танце. Знакомство с национальными особенностями народных танцев. Первоначальное представление о танцевальном образе.

**Практика.** Положение рук в парном танце. Движение рук: переводы в различные положения; навыки в обращении с платочком. Ходы. Закрепляются навыки и знания 1—2-го года обучения и добавляются новые: направление назад; переменный шаг с каблука, с продвижением вперед и назад. «Девичий шаг» с переступанием, два шага с последующей мягкой приставкой в 6-ю позицию на всю стопу в полуприседании, с продвижением вперед, назад. Дробь с подскоком – подскок на одной ноге с последующим ударом каблуком и всей стопой другой ноги, на месте и с продвижением. «Веревочка» - простая и с переступанием. Присядки – комбинации из полуприсядок и полных присядок.

### **5. Гимнастические упражнения Практика.**

*Последовательность выполнения упражнений стоя*

1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)
2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей
3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника
4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра

5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов  
Основная часть гимнастики, выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении.

Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга. Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.

*Виды упражнений системы игрового*

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие)

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие)

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «листочек», «месяц», «орешек» и другие)

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие)

Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие)

Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие)

Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие)

Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида.

Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.

## **6. Творческая деятельность**

**Практика.** Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование этюдов для развития выразительности движений.



## 7. Постановочная и репетиционная работа

**Практика.** Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

## 6. Календарно-тематическое планирование

### 5-6 класс

№	Содержание
	<i><b>Вводное занятие. Правила техники безопасности</b></i>
1	Основы ритмопластики
	<i><b>Ритмика, элементы музыкальной грамоты</b></i>
2	Фигурное построение и перестроение. Постановка корпуса
3	Разучивание разных видов ходьбы, бега, подскоков
	<i><b>Танцевальная азбука</b></i>
4	Русский танец. Позиции рук. Танцевальные шаги
5	Позиции ног. Поклон. Перестроение и повороты
6	Шахматный порядок, линия танца
7	Различные виды ходьбы. Позиции ног в классическом танце
8	Различные виды ходьбы. Позиции рук в классическом танце
9	Ритмические движения в характере и темпе музыки
	<i><b>Танец</b></i>
10	Музыкально-ритмические упражнения, разучивание движений к пляскам и танцам
11	Танцевальные упражнения и элементы хореографии
12	Элементы классического танца. Специфика танцевального шага и бега
13	Элементы классического танца. Упражнения. Постановка корпуса. Позиции ног и рук
14	Элементы народно-сценического танца
	<i><b>Гимнастические упражнения</b></i>
15	Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса
16	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов
17	Упражнения на растяжку
18	Упражнения на растяжку
19	Упражнения для тренировки равновесия
20	Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастикой
	<i><b>Творческая деятельность</b></i>
21	Танцевальные шаги в образах животных
22	Изображение неодушевленных предметов и явлений
23	Импровизация на заданную музыкальную композицию
	<i><b>Постановочная и репетиционная работа</b></i>

24	Разучивание танцевальных связок
25	Разучивание танцевальных связок
26	Разучивание танцевальных связок
27	Отработка танцевальных движений
28	Отработка танцевальных движений
29	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце
30	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце
31	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце
32	Отработка поставленных танцевальных композиций
33	Отработка поставленных танцевальных композиций
34	Отработка поставленных танцевальных композиций

## Календарно-тематическое планирование

### 7 класс

№	Содержание
	<b><i>Вводное занятие. Правила техники безопасности</i></b>
1	Наше здоровье и техника безопасности
	<b><i>Ритмика, элементы музыкальной грамоты</i></b>
2	Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы
3	Разучивание основных акробатических элементов
	<b><i>Танцевальная азбука</i></b>
4	Упражнения. Постановка корпуса. Позиции ног и рук
5	Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе
6	Виды танцевальных композиций в парах
7	Разновидность музыкального ритма и темпа
8	Экзерсис и на середине зала.
	<b><i>Танец</i></b>
9	Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук и ног
10	Музыкально-ритмические упражнения, разучивание движений к пляскам и танцам
11	Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка
12	Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка
13	Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад: переменный шаг с продвижением вперед и назад
14	Шаги в русском танце: притопы и дроби
	<b><i>Гимнастические упражнения</i></b>
15	Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса
16	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов
17	Упражнения на растяжку
18	Упражнения на растяжку
19	Упражнения для тренировки равновесия
20	Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастикой
	<b><i>Творческая деятельность</i></b>

21	Танцевальные шаги в образах животных
22	Изображение неодушевленных предметов и явлений
23	Импровизация на заданную музыкальную композицию
	<b><i>Постановочная и репетиционная работа</i></b>
24	Разучивание танцевальных связок
25	Разучивание танцевальных связок
26	Разучивание танцевальных связок
27	Отработка танцевальных движений
28	Отработка танцевальных движений
29	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце
30	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце
31	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце
32	Отработка поставленных танцевальных композиций
33	Отработка поставленных танцевальных композиций
34	Отработка поставленных танцевальных композиций

## Календарно-тематическое планирование

### 8 класс

№	Содержание
	<b><i>Вводное занятие. Правила техники безопасности</i></b>
1	Инструктаж по технике безопасности на занятии. Основные танцевальные правила
	<b><i>Ритмика, элементы музыкальной грамоты</i></b>
2	Связь музыки и движения. Понятие «мелодия»
3	Ритм музыки. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)
	<b><i>Танцевальная азбука</i></b>
4	Работа в парах. Основные позиции рук и ног. Передача в движении ритмического рисунка
5	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина
6	Понятие о рабочей и опорной ноге
7	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп
8	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения
	<b><i>Танец</i></b>
9	Разновидность парных танцев
10	Положение рук в парном танце
11	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре
12	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом
13	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы
14	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп

	<b><i>Гимнастические упражнения</i></b>
15	Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса
16	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов
17	Упражнения на растяжку
18	Упражнения на растяжку
19	Упражнения для тренировки равновесия
20	Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастикой
	<b><i>Творческая деятельность</i></b>
21	Импровизация на заданную музыкальную композицию
22	Импровизация на заданную музыкальную композицию
	<b><i>Постановочная и репетиционная работа</i></b>
23	Разучивание танцевальных связок
24	Разучивание танцевальных связок
25	Разучивание танцевальных связок
26	Разучивание танцевальных связок
27	Отработка танцевальных движений
28	Отработка танцевальных движений
29	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце
30	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце
31	Постановка отдельных элементов и соединение их в танце
32	Отработка поставленных танцевальных композиций
33	Отработка поставленных танцевальных композиций
34	Отработка поставленных танцевальных композиций

## **7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.**

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

## Список литературы

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. Затямина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г.
6. Т. А. Затямина, 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>