

1. Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по ритмике для 5-9 классов составлена на основе

«Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида» под редакцией Воронковой В.В. (Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 2-е издание, 2006 год) и авторской педагогической разработки (адаптационной программы)

«Ритмическая гимнастика для учащихся 5-9 классов» под редакцией Галеевой О.В. г.Усть-Илимск 2014 год.

Преподавание ритмики в коррекционном образовательном учреждении VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Ритмика оказывает положительное влияние на психофизиологические процессы, познавательную, эмоционально-волевую сферы ребенка, обеспечивает коррекцию психомоторики детей данной категории.

**Цель программы обучения**: необходимость осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкальноритмической деятельности. Содержанием работы на уроках ритмической гимнастики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

**Задачи программы обучения:**

* формирование временных, пространственных представлений, исправление недостатков физического развития;
* развитие познавательной деятельности и общего развития учащихся;
* воспитание положительных качеств личности: настойчивость, самостоятельность, любознательность, дисциплинированность, дружелюбие, коллективизм;

Характеристика детей с учетом уровня обученности

I группу составляют ученики, наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе обучения. Большинство движений ими, как правило, выполняются самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении усложнения или изменения в движениях, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новое упражнение. Сознательно усваивают программный материал. Полученные знания и умения такие ученики успешнее остальных применяют на практике. При выполнении сравнительно сложных заданий им нужна незначительная помощь взрослого.

*Учащиеся II* группы также достаточно успешно обучаются в классе. В ходе изучения движений эти дети испытывают несколько большие трудности, чем ученики I группы. Они в основном понимают объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материл, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии.

Учащиеся II группы отличаются меньшей самостоятельностью в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет. Но при этом ученики снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью.

*К III группе* относятся ученики, с трудом усваивающие программный материал, нуждающиеся в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной и предметнопрактической). Успешность усвоения знаний зависит от понимания детьми того, что им сообщается. Для них характерно недостаточное осознание нового материала (правила, движения).

Им трудно определить главное, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Такие учащиеся нуждаются в дополнительном объяснении. Их отличает низкая самостоятельность. Темп усвоения материала у этих учащихся значительно ниже, чем у детей, отнесенных к II группе. Несмотря на трудности усвоения материала, ученики в основном не теряют приобретенных знаний и умений могут их применить при выполнении аналогичного задания, однако каждое несколько измененное задание воспринимается ими как новое.

*К IV группе* относятся учащиеся, которые овладевают учебным материалом вспомогательной школы на самом низком уровне. Такие дети нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работ. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности, использовать прошлый опыт им недоступно. Учащимся требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде прямой подсказки одними учениками используется верно, другие и в этих условиях допускают ошибки. Эти школьники не видят ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение к исправлению. Каждое последующее задание воспринимается ими как новое. Знания усваиваются чисто механически, быстро забываются. Они могут усвоить значительно меньший объем знаний и умений, чем предлагается программой вспомогательной школы.

Программа по ритмике рассчитана на 5лет, 34 ч. (1ч в неделю), состоит из четырех разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмикогимнастические упражнения»; «Упражнения с предметами»; «Танцевальные упражнения».

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. На уроках ритмики хорошо поддаются коррекции характерные для детей особенности нервно – психического склада, своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций, эмоциональноволевая незрелость.

Данная программа рассчитана на 204 часа ( 5 кл. – 34 часа, 6 кл.\_ 34 часа, 8 - 68 часов, 9кл. - 68 часов), количество учебных недель – 34. На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы. В начале и конце каждого урока должны выполняться упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. В зависимости от целей и задач конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению)

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 класс (34 часа- 1 час в неделю)

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 поясе. 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, пред 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.

**Игры под музыку**

## 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.

## Содержание учебного предмета 6 класс (34 часа- 1 час в неделю)

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 поясе. 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, пред 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.

## Содержание учебного предмета 7 класс (68 часа- 2 час в неделю)

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 поясе. 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, пред 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.

## Содержание учебного предмета 8 класс 68 часа-2 час в неделю)

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 поясе. 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, пред 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.

## Содержание учебного предмета 9 класс (68 часа- 2 час в неделю)

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 поясе. 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, пред 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.

## ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Минимальный уровень:**

* принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
* организованно строиться (быстро, точно);
* сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
* самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

## Допустимый уровень

* Различать темп, ритмический рисунок, мелодии, название упражнений комплекса ОРУ.
* Различать названия движений и песен, используемых на уроках;  Знать элементы танца и движения:
* Знать все изученные термины и названия.
* Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

Основными в освоении, Программы данного курса, являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”. Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

* куда наступает (как переносим вес);
* как ставим ногу (как работает стопа);
* что делает колено;
* как работают бедра;
* что делает корпус;
* как танцуют руки;
* куда направлен взгляд (что делает голова).

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

## Мониторинг знаний и умений обучающихся

Основной формой контроля учащихся является правильность исполнения движений и устный опрос. Первоочередной задачей урока является овладение координацией движений, развитие чувства ритма. Рекомендуется регулярно опрашивать учащихся, приучать давать четкие развернутые ответы на поставленные вопросы о названиях движений, танцев, постановке в паре. Критерии и нормы оценки ЗУН учащихся

**Оценка «5»** ставится ученику, если он:

* даёт правильные осознанные ответы на все поставленные вопросы;
* умеет самостоятельно с минимальной помощью учителя, правильно и быстро находить нужный музыкальный темп, верно ориентироваться в пространстве. Чётко исполнять ритмико-гимнастические упражнения;  умеет придумывать несколько вариантов к играм, пляскам.

**Оценка «4»** ставится ученику, если его ответ в основном соответствует требованиям, установленным для оценки «5», но:

* при ответе ученик допускает отдельные неточности, нуждается в дополнительных вопросах;
* делает ошибку при выполнении задания;

**Оценка «3»** ставится, если ученик обнаруживает недостаточное понимание изученного материала, затрудняется в применении своих знаний, не справляется с заданием без помощи учителя;

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛНИРОВАНИЕ.**

**Календарно – тематическое планирование 5 классе (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Кол- во | Дата |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | часов. |  |
| 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.Без предметов. 2.Короткой скакалкой. | 1 |  |
| 5. | Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.  2.Гимнастической палкой. | 1 |  |
| 6. | Подготовительные упражнения к танцам.  1.Полуприседания.  2.Упражнения для ступни. | 1 |  |
| 7. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  1.Чижи в клетке.  2.Кот и мыши. | 1 |  |
| 8. | Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.  2.Гимнастической палкой. | 1 |  |
| 9. | Теоретические сведения.  Что такое музыкальная речь. | 1 |  |
| 10. | Специальные ритмические упражнения.  Ходьба с проговариванием слов и с хлопками. | 1 |  |
| 11. | Упражнения ритмической гимнастики.  1.Короткой скакалкой. | 1 |  |
| 12. | Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой. | 1 |  |
| 13. | Подготовительные упражнения к танцам.  1.Выставление ноги на носок. | 1 |  |
| 14. | Элементы танцев.  «Наездники» (прямой галоп). | 1 |  |
| 15. | Танцы.  Круговой галоп. | 1 |  |
| 16. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  1.Салки, руки на стену. | 1 |  |
| 17. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза. | 1 |  |
| 18. | Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.  2.Гимнастической палкой. | 1 |  |
| 19. | Теоретические сведения.  Понятие о фразе и предложении в музыке. | 1 |  |
| 20. | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |  |
|  |  |  |  |
| 21. | Упражнение на связь движений с музыкой.  Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. | 1 |  |
| 22. | Упражнения ритмической гимнастики.  1.Без предметов.  2.С мячом. | 1 |  |
| 23. | Элементы танцев.  1.Хороводный шаг.  2.Шаг польки. | 1 |  |
| 24. | Танцы.  «Травушка-муравушка». «Полька». | 1 |  |
| 25. | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры.   1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч».   2. «Вороны и воробьи». | 1 |  |
| 26. | Теоретические сведения.  Что такое ритмический рисунок. | 1 |  |
| 27. | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 1 |  |
| 28. | Упражнения ритмической гимнастики.  1.Гимнастической палкой. | 1 |  |
| 29. | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | 1 |  |
| 30. | Подготовительные упражнения к танцам.  1.Вставание на полупальцы. | 1 |  |
| 31. | Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. | 1 |  |
| 32. | Танцы.  «Полька». | 1 |  |
| 33. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  1. «Космонавты». | 1 |  |
| 34. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.   1. «Лиса и куры». 2. «Охотники и утки» | 1 |  |

**Календарно – тематическое планирование 6 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Кол- во часов. |  |
| 1. | Теоретические сведения.  Понятие о ритме движения и музыки. | 1 |  |
| 2. | Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2.Гимнастической палкой. |  |  |
| 3. | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |  |
| 4. | Танцы.  «Травушка-муравушка». «Полька». | 1 |  |
| 5. | Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.  2.Гимнастической палкой. | 1 |  |
| 6. | Подготовительные упражнения к танцам.  1.Полуприседания.  2.Упражнения для ступни. | 1 |  |
| 7. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  1.Чижи в клетке.  2.Кот и мыши. | 1 |  |
| 8. | Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов.  2.Короткой скакалкой. | 1 |  |
| 9. | Теоретические сведения.  Что такое музыкальная речь. | 1 |  |
| 10. | Специальные ритмические упражнения.  Ходьба с проговариванием слов и с хлопками. | 1 |  |
| 11. | Упражнения ритмической гимнастики.  1.Короткой скакалкой. | 1 |  |
| 12. | Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой. | 1 |  |
| 13. | Подготовительные упражнения к танцам.  1.Выставление ноги на носок. | 1 |  |
| 14. | Элементы танцев.  «Наездники» (прямой галоп). | 1 |  |
| 15. | Танцы.  Круговой галоп. | 1 |  |
| 16. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  1.Салки, руки на стену. | 1 |  |
| 17. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза. | 1 |  |
| 18. | Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.  2.Гимнастической палкой. | 1 |  |
| 19. | Теоретические сведения.  Понятие о фразе и предложении в музыке. | 1 |  |
| 20. | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |  |
| 21. | Упражнение на связь движений с музыкой.  Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. | 1 |  |
| 22. | Упражнения ритмической гимнастики.  1.Без предметов. | 1 |  |
|  | 2.С мячом. |  |  |
| 23. | Элементы танцев.  1.Хороводный шаг.  2.Шаг польки. | 1 |  |
| 24. | Танцы.  «Травушка-муравушка». «Полька». | 1 |  |
| 25. | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры.   1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи». | 1 |  |
| 26. | Теоретические сведения.  Что такое ритмический рисунок. | 1 |  |
| 27. | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 1 |  |
| 28. | Упражнения ритмической гимнастики.  1.Гимнастической палкой. | 1 |  |
| 29. | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | 1 |  |
| 30. | Подготовительные упражнения к танцам.  1.Вставание на полупальцы. | 1 |  |
| 31. | Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. | 1 |  |
| 32. | Танцы.  «Полька». | 1 |  |
| 33. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  1. «Космонавты». | 1 |  |
| 34. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.   1. «Лиса и куры». 2. «Охотники и утки» | 1 |  |

# Календарно – тематическое планирование 7 класс (34 часа)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Кол- во часов. | Дата |
| 1. | Дыхательные и релаксирующие упражнения | 1 |  |
| 2. | Игры («Холодно-горячо) | 1 |  |
| 3. | Упражнения с мячом | 1 |  |
| 4. | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» | 1 |  |
| 5. | Марш по периметру зала | 1 |  |
| 6. | Игра «Ищи игрушку» | 1 |  |
| 7. | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |  |
| 8. | Игра «Поехали – поехали» (повторение). | 1 |  |
| 9. | Релаксирующие упражнения. | 1 |  |
| 10. | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11. | Игра «Секретное задание». | 1 |  |
| 12. | Игра «Я знаю пять названий». | 1 |  |
| 13. | Ритмические упражнения с мячом. | 1 |  |
| 14. | Ритмические упражнения с скакалкой. | 1 |  |
| 15. | Ритмические упражнения с гимнастической палкой. | 1 |  |
| 16. | Релаксирующие упражнения. | 1 |  |
| 17. | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |
| 18. | Инсценировка песни. | 1 |  |
| 19. | Отработка маршевого шага. | 1 |  |
| 20. | Упражнения на координацию движений. | 1 |  |
| 21. | Игра «Я знаю пять названий». | 1 |  |
| 22. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место». | 1 |  |
| 23. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе» | 1 |  |
| 24. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». | 1 |  |
| 25. | Танец. «Полька». | 1 |  |
| 26. | Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. | 1 |  |
| 27. | Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы. | 1 |  |
| 28. | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | 1 |  |
| 29. | Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. | 1 |  |
| 30. | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 1 |  |
| 31. | Теоретические сведения.  Что такое ритмический рисунок. | 1 |  |
| 32. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе» | 1 |  |
| 33. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». | 1 |  |
| 34. | Элемент танца. «Шаг польки». | 1 |  |

# Календарно – тематическое планирование 8 класс (34 часа)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Кол- во часов. | Дата |
| 1. | Дыхательные и релаксирующие упражнения | 1 |  |
| 2. | Игры («Холодно-горячо) | 1 |  |
| 3. | Упражнения с мячом | 1 |  |
| 4. | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» | 1 |  |
| 5. | Марш по периметру зала | 1 |  |
| 6. | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |  |
| 7. | Игра «Поехали – поехали» (повторение). | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8. | Релаксирующие упражнения. | 1 |  |
| 9. | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |
| 10. | Игра «Секретное задание». | 1 |  |
| 11. | Ритмические упражнения с мячом. | 1 |  |
| 12. | Ритмические упражнения с скакалкой. | 1 |  |
| 13. | Ритмические упражнения с гимнастической палкой. | 1 |  |
| 14. | Релаксирующие упражнения. | 1 |  |
| 15. | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |
| 16. | Отработка маршевого шага. | 1 |  |
| 22. | Упражнения на координацию движений. | 1 |  |
| 23. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место». | 1 |  |
| 24. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе» | 1 |  |
| 25. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». | 1 |  |
| 26. | Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. | 1 |  |
| 27. | Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы. | 1 |  |
| 28. | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | 1 |  |
| 29. | Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. | 1 |  |
| 30. | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 1 |  |
| 31. | Теоретические сведения.  Что такое ритмический рисунок. | 1 |  |
| 32. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Мяч в воздухе» | 1 |  |
| 33. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». | 1 |  |
| 34. | Упражнения ритмической гимнастики. .С мячом. | 1 |  |

**Календарно – тематическое планирование 9 класс (68 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Кол- во часов. | Дата |
| 1. | Дыхательные и релаксирующие упражнения | 1 |  |
| 2. | Игры («Холодно-горячо) | 1 |  |
| 3. | Упражнения с мячом | 1 |  |
| 4. | Марш по периметру зала | 1 |  |
| 5. | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |  |
| 6. | Релаксирующие упражнения. | 1 |  |
| 7. | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |
| 8. | Игра «Секретное задание». | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9. | Игра «Я знаю пять названий». | 1 |  |
| 10. | Ритмические упражнения с мячом. | 1 |  |
| 11. | Ритмические упражнения с скакалкой. | 1 |  |
| 12. | Ритмические упражнения с гимнастической палкой. | 1 |  |
| 13. | Релаксирующие упражнения. | 1 |  |
| 14. | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |
| 15. | Отработка маршевого шага. | 1 |  |
| 16. | Упражнения на координацию движений. | 1 |  |
| 17. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе» | 1 |  |
| 18. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». | 1 |  |
| 19. | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | 1 |  |
| 20. | Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. | 1 |  |
| 21. | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 1 |  |
| 22. | Теоретические сведения.  Что такое ритмический рисунок. | 1 |  |
| 23. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Мяч в воздухе» | 1 |  |
| 24. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». | 1 |  |
| 25. | Элемент танца. «Шаг польки». | 1 |  |
| 26. | Элемент танца. «Хороводный шаг». | 1 |  |
| 27. | Упражнения ритмической гимнастики. .С мячом. | 1 |  |
| 28. | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | 1 |  |
| 29. | Упражнения ритмической гимнастики. С мячом. | 1 |  |
| 30. | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | 1 |  |
| 31. | Упражнение на связь движений с музыкой. | 1 |  |
| 32 | Упражнения на растяжку на полу и в парах. |  |  |
| 33. | Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. | 1 |  |
| 34. | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |  |

Список используемой методической литературы

1. Воронкова В.В. «Программы специальных (коррекционных ) образовательных учреждений VIII вида» Москва «Просвещение» 2009 г.
2. Кузнецова О.Л. «Психологические аспекты физической реабилитации детей с нарушениями опорно- двигательного аппарата» Абакан Издательство Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова 2004 г.
3. Чибрикова-Луговская А.Е. «Ритмика» Москва «Дрофа» 2001 г.
4. Галеева О.А. Авторская педагогическая разработка (адаптационная программа) «Ритмическая гимнастика для учащихся 5-9 классов» г.Усть-Илимск 2014 год..
5. Васильева Т.к. Секрет танца.- М.-2008
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Л.: Искусство 2009
7. Современный бальный танец.- М.: Просвещение,2009

На занятиях ритмической гимнастикой используется музыкальный центр для воспроизведения музыкального материала