**Государственное бюджетное образовательное учреждение Ленинградской области**

**«Никольская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»**

**Приложение**

к АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с ФАООП УО

**РАССМОТРЕНО: УТВЕРЖДЕНО:**

**На педагогическом совете ГБОУ ЛО «Никольская школа-интернат»**

№1 от 28.08.2023 №24/17 от 01.09.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по коррекционному курсу:**

**«Ритмика»**

**для обучающихся 1-9 классов**

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 [СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям](https://docs.cntd.ru/document/566085656#6580IP) [воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",](https://docs.cntd.ru/document/566085656#6580IP) [СанПиН 1.2.3685-21](https://docs.cntd.ru/document/573500115#6560IO) ["Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности](https://docs.cntd.ru/document/573500115#6560IO) [для человека факторов среды обитания"](https://docs.cntd.ru/document/573500115#6560IO) от 28.01.2021 N 2.

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использовании при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 21 сентября 2022№858.

9. Устав, лицензия ГБОУ ЛО «Никольская школа-интернат».

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 ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья умственно отсталых 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 ритмикой 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.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета.

Цель предмета: осуществление коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи:

- развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей;

- развитие общей и речевой моторики;

- эмоционально-волевое развитие учащихся;

- воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности;

- ознакомление детей с элементами танцев, обучение детей ритмичным упражнениям;

- способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание;

- формирование осанки;

- развитие гибкости, координации движений, ловкости;

- развивать чувство ритма;

- развивать у учащихся художественный вкус, музыкальный слух;

- развивать танцевальные способности;

- развивать навык соотнесения движений с музыкой;

- привитие интереса к регулярным занятиям;

- воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости;

- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

Преподавание ритмики в коррекционной школе для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлено необходимостью осуществления коррекции нервно-психических процессов, поведения, личностных реакций, эмоционально-волевых качеств и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

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

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

Во время занятий по ритмике дети учатся слушать му­зыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танце­вать, играть на простейших музыкальных инструментах. Содержание обучения направлено на развитие и корригирование координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи уча­щихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, чтение, окружающий мир.

Программа содержит 5 разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
4. Игры под музыку.
5. Танцевальные упражнения.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

***Особенности реализации программы***.

*Особенности методики преподавания предмета.* Организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой для детей с умственной отсталостью обусловливаются структурой нарушений детей данной категории, где присутствуют отклонения в психических функциях, эмоционально-волевой сфере, моторике. 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.
* Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов.
* Заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений.
* Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.

Формы занятий:

* ритмопластика и ритмическая гимнастика;
* логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
* психогимнастика под музыку;
* корригирующие игры с пением;
* коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
* коммуникативные танцы;
* хореографические этюды с предметами и без предметов;
* элементы музицирования;
* импровизация;
* ритмический диктант;

*Методы наглядного восприятия* способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы курса, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

*Практические методы* основаны на активной деятельности самих обучающихся.

*Метод целостного освоения* упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений.

*Ступенчатый метод* широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Во время проведения занятий используются здоровьесберегающие технологии: (уровневая дифференциация и индивидуализация, системность, поэтапность, релаксация, рациональное дыхание, конкретные, доступные для выполнения задачи, соотношение статического и динамического компонента урока. рациональность использования оптимального времени урока (3-25-я мин.), размещение учащихся в зале с учетом их особенностей здоровья (нарушения зрения, осанки, рост), активность и работоспособность учащихся на разных этапах урока. интерес к теме или уроку. распределение психической и физической нагрузки, облегченная одежда, проветривание, влажная уборка.

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.

# Особенность построения курса.

Коррекционная направленность программы состоит в том, что обучающимся предоставляется возможность удовлетворить свои интересы, реализовать потребности, проявить способности, оценить самого себя и быть оценённым другими.

Программа ориентирована на формирование у ребёнка чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья

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

Рабочая программа рассчитана:

во 2-3 классе на 34 час, 1 час в неделю;

в 1-4 классе на 32 часа, 1 час в неделю;

в 5-6 классе на 34 часа, 1 час в неделю;

в 7 классе на 34 часа, 1 час в неделю.

в 8-9 классе на 34 часа, 1 час в неделю.

1. **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В результате реализации программы внеурочной деятельности обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью:

**Предметных результатов:**

**1 класс**

Минимальный уровень:

* готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
* ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
* ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
* ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
* соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
* выполнять игровые и плясовые движения;
* выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
* начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень:

* уметь самостоятельно 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;
* 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.

**2 класс**

Минимальный уровень:

* уметь 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;
* 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.

Достаточный уровень:

* уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
* соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
* самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
* ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
* передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
* самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
* повторять любой ритм, заданный учителем;
* задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

**3 класс**

Минимальный уровень:

* уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
* соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
* самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
* ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
* передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
* передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
* повторять любой ритм, заданный учителем;
* задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Достаточный уровень:

* самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
* четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
* отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
* различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

**4 класс**

Минимальный уровень:

* уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
* различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
* отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
* различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Достаточный уровень:

* знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
* уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
* знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
* уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

***Основные разделы программы***

***1 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п.п.*** | ***Тема раздела*** | ***Форма*** | ***Ожидаемый результат*** |
| **1** | Упражнения на ориентировку в пространстве. | Групповое занятие | ***1 уровень -*** знать пространственные понятия, понятия «исходное положение», «линия», «колонна», «круг»;  ***2 уровень*** - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; равняться в шеренге, колонне; ходить и бегать по кругу с сохранением дистанции;  ***3 уровень*** - входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение, приветствовать учителя;  ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях; |
| **2** | Ритмико-гимнастические упражнения. | Групповое занятие | ***1 уровень –*** знать названия всех частей тела; знать основные упражнения;  ***2 уровень*** – выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме;  ***3 уровень*** – выполнять задания после показа и по словесной инструкции; придумывать и показывать простейшие упражнения для разных частей тела; |
| **3** | Упражнения на движения, координированные музыкой. | Групповое занятие | ***1 уровень –*** знать музыкальные инструменты; знать звучание музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно»;  ***2 уровень*** – начинать и заканчивать движения по сигналу музыки; соотносить темп движений с музыкальным сопровождением;  ***3 уровень*** – определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная); координировать движения в соответствием с характером музыки; |
| **4** | Игры под музыку. | Групповое занятие | ***1 уровень -*** знать правила игр;  ***2 уровень*** – целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;  ***3 уровень*** – выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ; |
| **5** | Танцевальные упражнения. | Групповое занятие | ***1 уровень –*** знать названия движений и упражнений;  ***2 уровень*** – ловко и быстро переходить от одного движения к другому;  ***3 уровень*** – выполнять плясовые движения; уметь работать в паре. |

***2 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п.п.*** | ***Тема раздела*** | ***Форма*** | ***Ожидаемый результат*** |
| **1** | Упражнения на ориентировку в пространстве. | Групповое занятие | ***1 уровень -*** знать пространственные понятия, понятие «дистанция»  ***2 уровень*** - сохранять правильную дистанцию в колонне парами;  ***3 уровень*** - организованно строиться; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя со звуковым и музыкальным сигналами; |
| **2** | Ритмико-гимнастические упражнения. | Групповое занятие | ***1 уровень –*** знать понятие «исходное положение», знать исходное положение всех упражнений и движений; знать названия некоторых движений и упражнений;  ***2 уровень*** – выполнять общеразвивающие движения в определенном темпе и ритме;  ***3 уровень*** – самостоятельно выполнять упражнения, заданные словесной инструкцией учителя; |
| **3** | Упражнения на движения, координированные музыкой. | Групповое занятие | ***1 уровень –*** знать понятия «музыкальный акцент», «темп»;  ***2 уровень*** – ощущать смену частей музыкального произведения;  ***3 уровень*** – самостоятельно координировать движения в соответствии со звучанием музыки; |
| **4** | Игры под музыку. | Групповое занятие | ***1 уровень –*** знать о нюансах в музыке;  ***2 уровень*** – начинать и заканчивать игру с началом и окончанием музыки;  ***3 уровень*** – легко, непринужденно выполнять игровые движения; |
| **5** | Танцевальные упражнения. | Групповое занятие | ***1 уровень –*** знать музыку, используемую для отдельных танцев и танцевальных движений;  ***2 уровень*** – соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку; принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движений;  ***3 уровень*** – легко, непринужденно выполнять игровые и плясовые движения. |

***3 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п.п.*** | ***Тема раздела*** | ***Форма*** | ***Ожидаемый результат*** |
| **1** | Упражнения на ориентировку в пространстве. | Групповое занятие | ***1 уровень*** - знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры;  ***2 уровень*** - соблюдать правильную дистанцию в колонне по три, в концентрических кругах; рассчитываться на первый, второй, третий для построения в колонну;  ***3 уровень*** - ориентироваться в пространстве зала и любого другого помещения; |
| **2** | Ритмико-гимнастические упражнения. | Групповое занятие | ***1 уровень –*** знать особенности выполнения упражнений для основных групп мышц;  ***2 уровень*** – принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;  ***3 уровень*** – самостоятельно выполнять требуемые упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; |
| **3** | Упражнения на движения, координированные музыкой. | Групповое занятие | ***1 уровень –*** знать понятие «ритм», иметь представление о частях музыкального произведения;  ***2 уровень*** – ощущать смену частей музыкального произведения; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;  ***3 уровень*** – уметь четко и быстро скоординировать свои движения под любую, даже не знакомую музыку; |
| **4** | Игры под музыку. | Групповое занятие | ***1 уровень –*** знать и повторять текст считалок и танцевальных игр;  ***2 уровень*** – повторять ритм, заданный учителем, задавать ритм самим;  ***3 уровень*** – легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения; |
| **5** | Танцевальные упражнения. | Групповое занятие | ***1 уровень –*** знать названия танцевальных элементов и комбинаций;  ***2 уровень*** – передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;  ***3 уровень*** – приобретение опыта публичного выступления; |

***4 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | ***Тема раздела*** | ***Форма*** | ***Ожидаемый результат*** |
| **1** | Упражнения на ориентировку в пространстве. | Групповое занятие | ***1 уровень -*** знать все пространственные понятия; знать правила работы в группе;  ***2 уровень*** - четко, организованно перестраиваться;  ***3 уровень*** - самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; |
| **2** | Ритмико-гимнастические упражнения. | Групповое занятие | ***1 уровень –*** знать названия всех упражнений и особенности их выполнения;  ***2 уровень*** – выполнять упражнения с соблюдением всех правил;  ***3 уровень*** – правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега и упражнений в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; |
| **3** | Упражнения на движения, координированные музыкой. | Групповое занятие | ***1 уровень –*** знать характер музыкального произведения, знать понятие «ритмический рисунок»; знать двухчастную и трехчастную формы музыки;  ***2 уровень*** – уметь различать двухчастную и трехчастную формы музыки,  ***3 уровень*** – передавать в движении ритмический рисунок мелодии; |
| **4** | Игры под музыку. | Групповое занятие | ***1 уровень –*** знать правила игр;  ***2 уровень*** – быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;  ***3 уровень*** – играть, соблюдая правила; |
| **5** | Танцевальные упражнения. | Групповое занятие | ***1 уровень –*** знать названия движений народного танца, отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, различать основные характерные движения некоторых народных танцев;  ***2 уровень*** – самостоятельно менять движение, в соответствии с музыкальным сопровождением;  ***3 уровень*** – самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; |

**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 ритмикой 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   
  ритмической гимнастике, танцев, песен; игре на простых музыкальных инструментах,   
  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.

1. **Содержание программы**

**1 класс**

1. **Упражнения на ориентирование в пространстве**

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

1. **Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник».

*Упражнения на расслабление мышц*

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

1. **Координация движений, регулируемых музыкой**

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

1. **Игры под музыку**

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

1. **Танцевальные упражнения**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

**2 класс**

**Содержание программы:**

1. **Упражнения на ориентирование в пространстве**

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

1. **Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

Упражнения с лентами.Наклоны и повороты головы.Наклоны туловища.Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног.Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений.

*Упражнения на расслабление мышц*

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног.

1. **Координация движений, регулируемых музыкой**

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

1. **Игры под музыку**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

1. **Танцевальные упражнения**

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

**3 класс**

**Содержание программы:**

1. **Упражнения на ориентирование в пространстве**

Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три круга. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Выполнение движений с предметами.

1. **Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

*Упражнения на расслабление мышц*

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

1. **Координация движений, регулируемых музыкой**

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

1. **Игры под музыку**

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

1. **Танцевальные упражнения**

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

**4 класс**

**Содержание программы:**

1. **Упражнения на ориентирование в пространстве**

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

1. **Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы*.* Упражнения под музыку.Самостоятельное составление ритмических рисунков.Сочетание хлопков и притопов с предметами.

*Упражнения на расслабление мышц*

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

1. **Координация движений, регулируемых музыкой** Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.
2. **Игры под музыку**

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

1. **Танцевальные упражнения**

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег Поскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

**5-9 класс**

**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, что детям 4 – 5 лет рекомендуется делать их в два раза медленнее. 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**

## 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.

## 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 у станка. Джаз-модерн растяжка на ковриках и в паре. Упражнения на ковре.

## 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.

## 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.

1. ***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 стретчинга*

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», «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.

## Постановочная и репетиционная работа

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

# 7 класс

## 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.

## 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.

## 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 у станка и 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.).

## 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.

1. ***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 стретчинга*

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», «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.

## Творческая деятельность

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

## Постановочная и репетиционная работа

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

# 8-9 класс

## 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.

## Ритмика, элементы музыкальной грамоты

**Теория.** Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Музыкальный размер. Сильная доля. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа.

**Практика.** Упражнения, развивающие музыкальное чувство: элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу); упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног; шаг польки; галоп.

## Танцевальная азбука

**Теория.** Простейшие музыкальные ходы в соответствии с музыкальным ритмом. Перестроение в геометрические (танцевальные) фигуры для свободной ориентировки детей в пространстве. Понятие об интервалах, движении по ходу танца, против хода танца.

**Практика.** Упражнения у станка. Повторение изученных элементов в более быстром темпе и в несколько более сложном ритмическом рисунке. Упражнения на середине. Прыжки (мужск.) с обеих ног, с одновременным сгибанием одной ноги вперед в свободном положении и ударом ладонью по подошве. Верёвочка – поочередный перенос согнутых ног спереди назад в свободном положении с одновременными небольшими подскоками и на низких полупальцах, в небольшом полуприседании; на месте, с продвижением назад, с поворотом. Припадание – небольшой шаг в сторону на всю стопу в свободном положении, с последующим переступанием другой ноги на низкие полупальцы по 3-й свободной позиции сзади; с продвижением в сторону, с поворотом. Разножка – полное приседание с подскоком на 1-й свободной позиции с последующим одновременным проскальзыванием по полу обеих ног в стороны на ребро каблука. Полное приседание с подскоком в 1-ю свободную позицию с последующим отскоком на одну ногу в сторону в полуприседание с одновременным открывание другой ноги на 45° в открытом положении. Метелочка – поочередные скольжения по полу внутренними сторонами стоп обеих согнутых ног от колена сзади в сторону в полном приседании (мужск.). Дроби (двойные), ключ (простой, двойной), молоточки, моталочка.

## Танец

**Теория.** Музыкальный размер и ритм. Характер и темп произведения.

**Практика.** Живой, веселый, быстрый характер польки. Вальс в два па. Вальс в паре (положение рук). Композиции из ранее пройденных элементов. Полонез в осложнённом рисунке.

1. ***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 стретчинга*

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», «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.

## Творческая деятельность

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

## Постановочная и репетиционная работа

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

**5. Календарно-тематическое планирование коррекционных занятия**

**«Ритмика» 2-3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Контроль** | **Примечания** |
|  | **I четверть** |  |  |  |  |
| 1 | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией. | 1 |  |  |  |
| 2 | Построение в колонны по три. | 1 |  |  |  |
| 3 | Передача в движениях частей музыкального произведения. | 1 |  |  |  |
| 4 | Движения рук в разных направлениях. | 1 |  | Групповые задания |  |
| 5 | Перестроение из одного круга в два. | 1 |  |  |  |
| 6 | Повторение элементов танца. | 1 |  |  |  |
| 7 | Разучивание танца «Дружные тройки». | 1 |  |  |  |
| 8 | Танец «Дружные тройки». | 1 |  |  |  |
|  | **По программе 8 часов** |  |  |  |  |
|  | **II четверть** |  |  |  |  |
| 1 | Танец «Дружные тройки». | 1 |  |  |  |
| 2 | Движения с предметами. | 1 |  |  |  |
| 3 | Упражнения на сложную координацию движений. | 1 |  |  |  |
| 4 | Разучивание гаммы на детском пианино. | 1 |  |  |  |
| 5 | Игры под музыку. | 1 |  |  |  |
| 6 | Украинская пляска «Коло». | 1 |  | Индивидуальные задания |  |
| 7 | Передача в движениях сюжета музыкального рассказа. | 1 |  |  |  |
| 8 | Подвижные игры с пением и музыкальным сопровождением. | 1 |  | Игровые задания |  |
|  | **По программе 8 часов** |  |  |  |  |
|  | **III четверть** |  |  |  |  |
| 1 | Упражнения на координацию. | 1 |  |  |  |
| 2 | Одновременные движения рук, ног, головы, туловища. | 1 |  |  |  |
| 3 | Упражнения под музыку. | 1 |  | Индивидуальные задания |  |
| 4 | Упражнения с предметами. | 1 |  |  |  |
| 5 | «Парная пляска». Разучивание. | 1 |  |  |  |
| 6 | Передача в движении динамического нарастания в музыке. | 1 |  |  |  |
| 7 | Пляска «Чеботуха». | 1 |  |  |  |
| 8 | Упражнения на перемену направления и темпа движений. | 1 |  | Индивидуальные задания |  |
| 9 | Движения парами: боковой галоп, поскоки. | 1 |  |  |  |
| 10 | Выразительное исполнение под музыку танцевальных движений. | 1 |  | Игровые задания |  |
| 11 | Выразительное исполнение под музыку танцевальных движений. | 1 |  |  |  |
|  | **По программе 11 часов** |  |  |  |  |
|  | **IV четверть** |  |  |  |  |
| 1 | Передача в плясовых движениях нюансов музыки. | 1 |  |  |  |
| 2 | Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. | 1 |  |  |  |
| 3 | Передача хлопками ритмического рисунка мелодии. | 1 |  | Индивидуальные задания |  |
| 4 | «Танец с хлопками». | 1 |  |  |  |
| 5 | Движения парами : боковой галоп, поскоки. | 1 |  |  |  |
| 6 | Повторение движений народных танцев. | 1 |  |  |  |
| 7 | Подвижные игры под музыку. | 1 |  | Игровые задания |  |
|  | **По программе 7 часов** |  |  |  |  |
|  | **Всего за год 34 часа.** |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование коррекционных занятия**

**«Ритмика» 1-4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Контроль** | **Примечания** |
|  | **I четверть** |  |  |  |  |
| 1 | Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. | 1 |  |  |  |
| 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. | 1 |  |  |  |
| 3 | Упражнения на координацию движений. | 1 |  |  |  |
| 4 | Упражнения с предметами. | 1 |  | Групповые задания |  |
| 5 | Выполнение несложных упражнений на детском пианино. | 1 |  |  |  |
| 6 | Построение в шахматном порядке. | 1 |  |  |  |
| 7 | Танец «Круговой галоп» | 1 |  | Индивидуальные задания |  |
| 8 | Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка. | 1 |  |  |  |
|  | **По программе 8 часов** |  |  |  |  |
|  | **II четверть** |  |  |  |  |
| 1 | Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка. | 1 |  |  |  |
| 2 | Построение в шахматном порядке. Упражнения с предметами. | 1 |  |  |  |
| 3 | Упражнения на различение элементов народных танцев. | 1 |  |  |  |
| 4 | Выполнение несложных упражнений на детском пианино. | 1 |  | Индивидуальные задания |  |
| 5 | Упражнения с лентами. | 1 |  |  |  |
| 6 | Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. | 1 |  | Игровые задания |  |
| 7 | «Кадриль» русский народный танец. Разучивание. | 1 |  |  |  |
|  | **По программе 7 часов** |  |  |  |  |
|  | **III четверть** |  |  |  |  |
| 1 | Танец «Кадриль». Повторение изученного. | 1 |  |  |  |
| 2 | Повторение изученного. | 1 |  | Индивидуальные задания |  |
| 3 | Упражнения на выработку осанки. | 1 |  |  |  |
| 4 | Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков. | 1 |  |  |  |
| 5 | Упражнения на координацию движений. | 1 |  |  |  |
| 6 | «Бульба» белорусский народный танец. | 1 |  |  |  |
| 7 | «Бульба» белорусский народный танец. | 1 |  | Индивидуальные задания |  |
| 8 | Шаг кадрили. | 1 |  |  |  |
| 9 | Разучивание несложных песен на детском пианино. | 1 |  | Игровые задания |  |
| 10 | «Узбекский танец». Разучивание. | 1 |  |  |  |
|  | **По программе 10 часов** |  |  |  |  |
|  | **IV четверть** |  |  |  |  |
| 1 | «Узбекский танец». Повторение изученного. | 1 |  |  |  |
| 2 | Составление несложных танцевальных композиций. | 1 |  | Индивидуальные задания |  |
| 3 | Поскоки с продвижением назад. | 1 |  |  |  |
| 4 | Грузинский танец «Лезгинка». | 1 |  |  |  |
| 5 | Упражнения на координацию движений. | 1 |  | Игровые задания |  |
| 6 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | 1 |  |  |  |
| 7 | Инсценирование песен. Повторение изученного. | 1 |  |  |  |
|  | **По программе 8 часов** |  |  |  |  |
|  | **Всего за год 33 часа** |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование коррекционных занятия**

# «Ритмика» 5-6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **кол-во часов** | **Дата** |
|  | ***Вводное занятие. Правила техники безопасности*** |  |  |
| 1 | Основы ритмопластики | 1 |  |
|  | ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты*** |  |  |
| 2 | Фигурное построение и перестроение. Постановка корпуса | 1 |  |
| 3 | Разучивание разных видов ходьбы, бега, подскоков | 1 |  |
|  | ***Танцевальная азбука*** | 1 |  |
| 4 | Русский танец. Позиции рук. Танцевальные шаги | 1 |  |
| 5 | Позиции ног. Поклон. Перестроение и повороты | 1 |  |
| 6 | Шахматный порядок, линия танца | 1 |  |
| 7 | Различные виды ходьбы. Позиции ног в классическом танце | 1 |  |
| 8 | Различные виды ходьбы. Позиции рук в классическом танце | 1 |  |
| 9 | Ритмические движения в характере и темпе музыки | 1 |  |
|  | ***Танец*** |  |  |
| 10 | Музыкально-ритмические упражнения, разучивание движений к пляскам и танцам | 1 |  |
| 11 | Танцевальные упражнения и элементы хореографии | 1 |  |
| 12 | Элементы классического танца. Специфика танцевального шага и бега | 1 |  |
| 13 | Элементы классического танца. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног и рук | 1 |  |
| 14 | Элементы народно-сценического танца | 1 |  |
|  | ***Гимнастические упражнения*** |  |  |
| 15 | Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса | 1 |  |
| 16 | Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов | 1 |  |
| 17 | Упражнения на растяжку | 1 |  |
| 18 | Упражнения на растяжку | 1 |  |
| 19 | Упражнения для тренировки равновесия | 1 |  |
| 20 | Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастикой | 1 |  |
|  | ***Творческая деятельность*** |  |  |
| 21 | Танцевальные шаги в образах животных | 1 |  |
| 22 | Изображение неодушевленных предметов и явлений | 1 |  |
| 23 | Импровизация на заданную музыкальную композицию | 1 |  |
|  | ***Постановочная и репетиционная работа*** |  |  |
| 24 | Разучивание танцевальных связок | 1 |  |
| 25 | Разучивание танцевальных связок | 1 |  |
| 26 | Разучивание танцевальных связок | 1 |  |
| 27 | Отработка танцевальных движений | 1 |  |
| 28 | Отработка танцевальных движений | 1 |  |
| 29 | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце | 1 |  |
| 30 | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце | 1 |  |
| 31 | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце | 1 |  |
| 32 | Отработка поставленных танцевальных композиций | 1 |  |
| 33 | Отработка поставленных танцевальных композиций | 1 |  |
| 34 | Отработка поставленных танцевальных композиций | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование коррекционных занятия**

# «Ритмика» 7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **кол-во часов** | **Дата** |
|  | ***Вводное занятие. Правила техники безопасности*** |  |  |
| 1 | Наше здоровье и техника безопасности | 1 |  |
|  | ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты*** |  |  |
| 2 | Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы | 1 |  |
| 3 | Разучивание основных акробатических элементов | 1 |  |
|  | ***Танцевальная азбука*** |  |  |
| 4 | Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног и рук | 1 |  |
| 5 | Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе | 1 |  |
| 6 | Виды танцевальных композиций в парах | 1 |  |
| 7 | Разновидность музыкального ритма и темпа | 1 |  |
| 8 | Экзерсис у станка и на середине зала. | 1 |  |
|  | ***Танец*** |  |  |
| 9 | Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук и ног | 1 |  |
| 10 | Музыкально-ритмические упражнения, разучивание движений к пляскам и танцам | 1 |  |
| 11 | Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка | 1 |  |
| 12 | Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка | 1 |  |
| 13 | Ходы: простой шаг с продвижением вперёд и назад: переменный шаг с продвижением вперед и назад | 1 |  |
| 14 | Шаги в русском танце: притопы и дроби | 1 |  |
|  | ***Гимнастические упражнения*** |  |  |
| 15 | Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса | 1 |  |
| 16 | Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов | 1 |  |
| 17 | Упражнения на растяжку | 1 |  |
| 18 | Упражнения на растяжку | 1 |  |
| 19 | Упражнения для тренировки равновесия | 1 |  |
| 20 | Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастикой | 1 |  |
|  | ***Творческая деятельность*** |  |  |
| 21 | Танцевальные шаги в образах животных | 1 |  |
| 22 | Изображение неодушевленных предметов и явлений | 1 |  |
| 23 | Импровизация на заданную музыкальную композицию | 1 |  |
|  | ***Постановочная и репетиционная работа*** |  |  |
| 24 | Разучивание танцевальныхсвязок | 1 |  |
| 25 | Разучивание танцевальных связок | 1 |  |
| 26 | Разучивание танцевальных связок | 1 |  |
| 27 | Отработка танцевальных движений | 1 |  |
| 28 | Отработка танцевальных движений | 1 |  |
| 29 | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце | 1 |  |
| 30 | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце | 1 |  |
| 31 | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце | 1 |  |
| 32 | Отработка поставленных танцевальных композиций | 1 |  |
| 33 | Отработка поставленных танцевальных композиций | 1 |  |
| 34 | Отработка поставленных танцевальных композиций | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование коррекционных занятия**

**«Ритмика» 8-9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | ***Вводное занятие. Правила техники безопасности*** |  |  |
| 1 | Техника безопасности на занятии | 1 |  |
|  | ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты*** |  |  |
| 2 | Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Музыкальный размер. Сильная доля | 1 |  |
| 3 | Упражнения, развивающие музыкальное чувство: элементы партерной гимнастики | 1 |  |
|  | ***Танцевальная азбука*** |  |  |
| 4 | Простейшие музыкальные ходы в соответствии с музыкальным ритмом | 1 |  |
| 5 | Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы | 1 |  |
| 6 | Шаг польки, галоп | 1 |  |
| 7 | Шаг польки, галоп | 1 |  |
|  | ***Танец*** |  |  |
| 8 | Музыкальный размер и ритм. Характер и темп произведения | 1 |  |
| 9 | Живой, веселый, быстрый характер польки. Разучивание танцевальных движений | 1 |  |
| 10 | Вальс в два па. Вальс в паре (положение рук) | 1 |  |
| 11 | Вальс в два па. Вальс в паре (положение рук) | 1 |  |
| 12 | Композиции из ранее пройденных элементов | 1 |  |
| 13 | Деятельность профессиональных коллективов народно-сценического танца | 1 |  |
|  | ***Гимнастические упражнения*** |  |  |
| 14 | Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса | 1 |  |
| 15 | Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов | 1 |  |
| 16 | Упражнения на растяжку | 1 |  |
| 17 | Упражнения на растяжку | 1 |  |
| 18 | Упражнения для тренировки равновесия | 1 |  |
| 19 | Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастикой | 1 |  |
|  | ***Творческая деятельность*** |  |  |
| 20 | Импровизация на заданную музыкальную композицию | 1 |  |
| 21 | Импровизация на заданную музыкальную композицию | 1 |  |
| 22 | Импровизация на заданную музыкальную композицию | 1 |  |
|  | ***Постановочная и репетиционная работа*** |  |  |
| 23 | Разучивание танцевальных связок | 1 |  |
| 24 | Разучивание танцевальных связок | 1 |  |
| 25 | Разучивание танцевальных связок | 1 |  |
| 26 | Разучивание танцевальных связок | 1 |  |
| 27 | Отработка танцевальных движений | 1 |  |
| 28 | Отработка танцевальных движений | 1 |  |
| 29 | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце | 1 |  |
| 30 | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце | 1 |  |
| 31 | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце | 1 |  |
| 32 | Отработка поставленных танцевальных композиций | 1 |  |
| 33 | Отработка поставленных танцевальных композиций | 1 |  |
| 34 | Отработка поставленных танцевальных композиций | 1 |  |

**6. 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. 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](http://www.edu.ru)
* Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://[fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru)
* Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september>
* Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru>

**7. Приложения**

**РИТМИЧЕСКИЕ ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА УРОКАХ**

**Бабочки**

**Цель:**  развитие наблюдательности, внимания, творчества.

Все играющие имитируют бабочек: легко и красиво двигаются под музыку. Водящий наблюдает. Музыка прекращается, и все превращаются в застывшие красивые фигуры. Водящий выбирает лучшую «бабочку», которая становится ведущей в следующей игре.

**Мультяшки**

**Цель:**  развитие творчества, умение в движении передать особенности мультипликационных героев.

Звучит музыка. Ведущий предлагает героев мультфильма, которого надо изобразить, придумать для него одно характерное движение или несколько танцев. Тот, кто справится с танцем лучше всех, получает очко. В конце игры очки подсчитывается.

**Будь внимателен!**

**Цель:** развитие ловкости, внимания.

Играющие становятся перед ведущим. Звучит музыка. Ведущий предлагает участникам поиграть с разными предметами, но под музыку: ведущий мяч, а участник ведущему и т.д. Выигрывает тот, кто точно под музыку производит бросок. Проделать то же самое с кеглей, платком, кубиком и с другими предметами по усмотрению ведущего.

**После дождя**

**Цель:** развитие творчества, пластичности, мимики и пантомимики.

Под звучание музыки различных жанров, играющие должны изобразить:

-идёт дождь (руками)

-прохожие идут по лужам (можно с зонтиками)

-солнышко засияло

-всем весело

-природа ожила (раскрываются цветы, летают птички, пчёлы и бабочки)

Ведущий внимательно наблюдает за играющими, даёт задание и отмечает тех, кто лучше всех выполняет его. Эти лучшие исполнители становятся в центр и ещё раз все вместе показывают, как красиво они выполняют задание.

**Передай платочек**

**Цель:** развитие ловкости, творчества, музыкального слуха, чувства такта в процессе группового общения.

Участники выстраиваются в круг. Под музыку играющие передают платочек, приседая на сильную долю такта. Как только музыка заканчивается, передача платка прекращается. Тот, у кого платочек остался в руках, выходит на середину круга, исполняя свой собственный танец, остальные поддерживают его хлопками.

**Приглашение**

**Цель:** развитие памяти, творчества, культуры поведения в процессе группового общения.

Все играющие становятся в круг. Под музыку водящий ходит внутри круга, останавливаясь перед кем-либо из играющих и сделав поклон, приглашает следовать за собой. Следуя вдвоём, водящий вновь останавливается перед кем-либо и таким образом приглашает несколько человек. Водящий двигается любым(по желанию) танцевальным шагом и все идущие за ним повторяют движения или шаг. Неожиданно музыка заканчивается - все разбегаются и становятся в общий круг(в любом месте). Кто опоздал становится новым водящим.

**ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ**

**Кактус и ива**

**Цель:** развивать умение владеть мышечным напряжением, ориентироваться в пространстве, координировать движение.

Под музыку дети двигаются по залу. По команде педагога «Кактус», ученики останавливаются и принимают позу «кактуса» (кто как его представляет), с продолжением музыки дети возобновляют движение. По команде «ива»-принимают позу ивы.Движение продолжается, команды чередуются. По окончании игры педагог или сами ученики выделяют лучшего игрока.

**Мокрые котята**

**Цель:** умение снимать поочерёдно с мышц рук, шеи, корпуса; двигаться врассыпную мягким, пружинящим шагом.

Дети двигаются по залу врассыпную мягким, пружинистым шагом, как котята. По команде «дождь» садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнце» медленно встают и стряхивают «воду по очереди с каждой из четырёх лап, с головы и хвостика, снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.

**В царстве золотой рыбки**

**Цель:** развитие творчества, фантазии, мимики, пластичности, гибкости.

В морском царстве золотой рыбки покой и тишина. Его обитатели занимаются своими делами: плавают рыбки, извиваются водоросли, раскрываются и закрываются раковины, быстро перемещается по дну краб( можно добавлять любые другие персонажи).

**Снегурочка**

**Цель:** развитие творчества, фантазии, мимики.

Наступила весна. Вся природа оживает и расцветает. Грустно лишь одной Снегурочке: солнечные тёплые лучи несут ей гибель; она прощается совсем, что ей дорого и медленно тает…

**Вальс бабочек**

**Цель:** развивать умение подражать движениям насекомых, легко и мягко передвигаться по залу, выполнять плавные движении руками.

На летнем лугу летают бабочки. Одни собирают нектар с цветов, другие любуются своими пёстрыми крылышками. Лёгкие и воздушные, они порхают и кружат в своём вальсе.

**Пальма**

**Цель:** напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

«Выросла пальма большая -пребольшая»; руки вытянуть вверх, потянуться за руками, посмотреть на них.

«Завяли листочки»; уронили кисти рук.

«Ветви»; уронили руки от локтя.

«И вся пальма»; уронили руки вниз. Упражнение можно выполнять поочерёдно каждой рукой.