

Программа коррекционных курсов.

Ритмика.

Пояснительная записка

Цель программы: коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер; развитие общей и речевой моторики, укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

Основными задачами являются:

Развивающие:

1. Содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
2. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами двигательной активности;
3. Совершенствование кондиционных двигательных качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростной силы) и координационных способностей;
4. Способствование развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
5. Развитие внимательности, творческого воображения и фантазии;
6. Развитие артистических способностей.

Образовательные:

1. Способствовать формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки;
2. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
3. Содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, гибкости, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;
4. Развитие мелкой моторики у учащихся;
5. Содействовать развитию творческих и созидательных способностей — мышления, воображения, находчивости, познавательной активности.

Воспитательные:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
2. Формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность);
3. Формирование потребности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
4. Воспитание самостоятельности, раскрепощенности, умения творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях;
5. Поддержание стремления к разумному лидерству, инициативности;
6. Воспитание трудолюбия, готовности к взаимопомощи;
7. Воспитание уважения к педагогам, одноклассникам;
8. Привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности.

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 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.

Содержание программы:

2 КЛАСС

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.

2.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.

2.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.

3.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

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.

2.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.

2.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. Передача игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

3.Танцевальные упражнения

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

4 КЛАСС

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.

2.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.

3.Танцевальные упражнения

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

5 КЛАСС

1.Упражнения на ориентирование в пространстве (5 ч.)

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Ориентировка в направлении движений. Игры на развитие пространственной ориентации.

2.Ритмико-гимнастические упражнения (14ч.)

Общеразвивающие упражнения(5 ч.)

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. Повторение ритмических рисунков.

Упражнения на координацию движений(5 ч.)

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений. Выполнение различных упражнений на внимание, координацию.

Упражнения на расслабление мышц.(4 ч.)

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног. Дыхательные упражнения. Наклоны головы.

3.Координация движений, регулируемых музыкой (5 ч.)

Пальчиковые игры. Выполнение имитационных упражнений и игр. Круговые движения. Исполнение несложных ритмических рисунков с помощью рук.

4.Игры под музыку(20 ч.)

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. Различные музыкальные игры.

5.Танцевальные упражнения(10ч.)

Ритмопластика. Ориентация на танцевальной площадке. Элементы современных танцев.

6.Речевая коррекция(14 ч.)

Имитационные речевые игры. Тренинги. Творческие учебные упражнения. Актерские разминки. Постановка небольших сценариев.

6 КЛАСС

1.Упражнения на ориентирование в пространстве (5 ч.)

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. 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. Ориентировка в направлении движений. Игры на развитие пространственной ориентации.

2.Ритмико-гимнастические упражнения (14 ч.)

Общеразвивающие упражнения(5 ч.)

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки. Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног.

Упражнения на выработку осанки. Повторение ритмических рисунков.

Упражнения на координацию движений (5 ч.)

Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Выполнение различных упражнений на внимание, координацию.

Упражнения на расслабление мышц (4 ч.)

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции, стоя, сидя. Дыхательные упражнения. Наклоны головы.

3.Координация движений, регулируемых музыкой (5 ч.)

Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни. Пальчиковые игры. Выполнение имитационных упражнений и игр.

4.Игры под музыку (10 ч.)

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различие изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Различные музыкальные игры.

5.Танцевальные упражнения (10 ч.)

Ритмопластика. Ориентация на танцевальной площадке. Элементы современных танцев.

6.Речевая коррекция (14 ч.)

Имитационные речевые игры. Тренинги. Творческие учебные упражнения. Актерские разминки. Постановка небольших сценариев.

7 КЛАСС

1.Упражнения на ориентирование в пространстве (6 ч.)

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колон 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. Ходьба с отображением длительности нот.

2.Ритмико-гимнастические упражнения (14 ч.)

Общеразвивающие упражнения(6 ч.)

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

Упражнения на координацию движений(4 ч.)

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).

Упражнения на расслабление мышц (4 ч.)

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела. Наклоны головы. 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 увядывающего цветка). Повторение ритмических рисунков. Дыхательные упражнения.

3.Координация движений, регулируемых музыкой (6 ч.)

Пальчиковые игры. Выполнение имитационных упражнений и игр. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстрым, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных музыкальных упражнений. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

4.Игры под музыку (18 ч.)

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. 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. Различные музыкальные игры. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их

комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

5.Танцевальные упражнения (18 ч.)

Ритмопластика. Ориентация на танцевальной площадке. Элементы современных танцев. 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 элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

6.Речевая коррекция (6 ч.)

Имитационные речевые игры. Тренинги. Творческие учебные упражнения. Актерские разминки. Постановка небольших сценариев.

8 КЛАСС

1.Упражнения на ориентирование в пространстве (6 ч.)

Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека. Перестроение из колонны по одному в колонну по несколько человек. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колон 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. Ходьба с отображением длительности нот.

2.Ритмико-гимнастические упражнения (16 ч.)

Общеразвивающие упражнения (12 ч.)

Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи). Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. 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)крепление 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). Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений (2 ч.)

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).

Упражнения на расслабление мышц (2 ч.)

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела. Наклоны головы. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам. Повторение ритмических рисунков. Дыхательные упражнения.

3.Координация движений, регулируемых музыкой (8 ч.)

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.

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

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. Передача в движении ритмического рисунка. Выполнение движений в различных темпах (подскoki, 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, сосоком на обе ноги и т. д.).

Пальчиковые игры. Выполнение имитационных упражнений и игр. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных музыкальных упражнений. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

4.Игры под музыку(16 ч.)

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различие изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Различные музыкальные игры. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

5.Танцевальные упражнения (18 ч.)

Ритмопластика. Стречинг. Основные позиции рук и ног. Ориентация на танцевальной площадке. Элементы современных танцев. Задания на раскрытие творческого потенциала, упражнения танцевального тренинга, инсценирование этюдов для развития выразительности движений. Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце. Передача в движении ритмического рисунка. Выполнение движений в различных темпах (подскoki, галоп, разные виды бега). Умение сохранять заданный темп после временного прекращения музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

6. Речевая коррекция(4 ч.)

Имитационные речевые игры. Тренинги. Творческие учебные упражнения. Актерские разминки. Постановка малых сценариев.

9 КЛАСС

1. Упражнения на ориентирование в пространстве.

Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по несколько человек. 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 гимнастических мячей, скакалок. Ходьба с отображением длительности нот.

2. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи). Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. 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», «корешек» 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)

- 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 с гимнастическими мячами (фитбол), гимнастическими палками.

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).

Упражнения на расслабление мышц.

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела. Наклоны головы. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам. Повторение ритмических рисунков. Дыхательные упражнения.

3. Координация движений, регулируемых музыкой.

Сильная доля. Музыкальный размер и ритм. Характер и темп произведения.

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.

Пальчиковые игры. Выполнение имитационных упражнений и игр. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных музыкальных упражнений. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

4. Игры под музыку.

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различие изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Различные музыкальные игры. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их

комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

5. Танцевальные упражнения.

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. Ориентация на танцевальной площадке. Элементы современных танцев. Задания на раскрытие творческого потенциала, упражнения танцевального тренинга, инсценирование этюдов для развития выразительности движений. Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце. Передача в движении ритмического рисунка. Умение сохранять заданный темп после временного прекращения музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

10 класс

1. Упражнения на ориентирование в пространстве.

Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности. 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 гимнастических мячей, скакалок. Ходьба с отображением длительности нот.

2. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. 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.
- Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.
- Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.
- Укрепление мышц плечевого пояса.

- 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 с гимнастическими мячами (фитбол), гимнастическими палками.

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).

Упражнения на расслабление мышц.

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела. Наклоны головы. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам. Повторение ритмических рисунков. Дыхательные упражнения.

3. Координация движений, регулируемых музыкой.

Сильная доля. Музыкальный размер и ритм. Характер и темп произведения.

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.

Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстрым, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных музыкальных упражнений. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

4. Игры под музыку.

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Смена движения в соответствии со сменой частей. 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. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

5. Танцевальные упражнения.

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. Элементы современных танцев. Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце. Передача в движении ритмического рисунка. Умение сохранять заданный темп после временного прекращения музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

Речевая коррекция.

Имитационные речевые игры. Тренинги. Творческие учебные упражнения. Актерские разминки. Постановка малых сценариев.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

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.

5 класс

- 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.
- умение исполнять музыкально-ритмические композиции в различных стилях: народном, классическом, бальном, современном, стилизованно-народном.
- умение подбирать манеру, пластику, жесты, элементы этикета для исполнения танцев в соответствии с эпохой создания музыкального произведения.
- умение создавать танцевальные композиции, инсценировки, выполнять творческие задания.
- эмоционально выражать свое отношение к музыкально-ритмической деятельности.
- ориентироваться в жанрах и основных особенностях музыки танцев.
- Понимать возможности музыки передавать чувства и мысли человека.
- Передавать в различных видах музыкально-ритмической деятельности художественно-образное содержание и основные особенности сочинений разных композиторов и народного творчества, представлениями о композиторском и исполнительском творчестве.
- выразительно двигаться под музыку, передавая средства музыкальной выразительности, форму произведения в движении.

6 класс

- различать мелодию и аккомпанемент. Передавать различный ритмический рисунок в движении.
- сопоставлять музыкальные образы в звучании разных музыкально-ритмических движений.
- различать язык танца и выразительно передавать его характерные особенности в движении.
- 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.
- 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).

7 класс

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.

- знать основы музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству.
- уметь создавать танцевальные композиции, инсценировки, выполнять творческие задания.
- ориентироваться в жанрах и основных особенностях музыки танцев.
- понимать возможности музыки передавать чувства и мысли человека.
- передавать в различных видах музыкально-ритмической деятельности художественно-образное содержание и основные особенности сочинений разных композиторов и народного творчества, представлениями о композиторском и исполнительском творчестве.
- передавать различный ритмический рисунок в движении.
- сопоставлять музыкальные образы в звучании разных музыкально-ритмических движений.
- различать язык танца и выразительно передавать его характерные особенности в движении.
- 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.
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.
- повторять любой ритм, заданный учителем.
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

8 класс

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений, учитывая индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.
- уметь создавать танцевальные композиции, инсценировки, выполнять творческие задания.
- передавать в различных видах музыкально-ритмической деятельности художественно-образное содержание и основные особенности сочинений разных композиторов и народного творчества, представлениями о композиторском и исполнительском творчестве.
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
- сопоставлять музыкальные образы в звучании разных музыкально-ритмических движений.
- уметь рассчитываться на первый, второй, третий, четвертый для последующего построения в колонны, шеренги, круги, различные геометрические фигуры.
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.

- повторять любой ритм, заданный учителем.
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

9 класс

- ориентироваться в пространстве.
- выполнять самостоятельно движения на развитие координации.
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметов.
- выполнять упражнения ритмической гимнастики.
- выполнять координационные движения, регулируемые музыкой.
- выполнять танцевальные упражнения.

10 класс

- ориентироваться в пространстве.
- выполнять самостоятельно движения на развитие координации.
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметов.
- выполнять упражнения ритмической гимнастики.
- выполнять координационные движения, регулируемые музыкой.
- выполнять танцевальные упражнения.