


<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «30» 08 2024</p>	<p>«Согласовано» Зам.директора по УВР: <u>А.С.С.</u> Н.П.Ямбулатова</p>	<p>«Утверждаю» Директор <u>Л.В.Шабдарова</u> «08» 09 2024</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
коррекционно-развивающей области
«Ритмика»**

**Вариант -1
2-4 классы**

**Разработчики программы:
Таныгина Т.В.
Зайцева С.И.**

с. Казанское, 2024

Структура программы:

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика внеурочной деятельности коррекционно-развивающей области «Ритмика»	4
3. Описание места внеурочной деятельности коррекционно-развивающей области «Ритмика»	5
4. Описание ценностных ориентиров содержания внеурочной деятельности коррекционно-развивающей области «Ритмика»	5
5. Технологии, методы и формы обучения	6
5.1. Технологии обучения	6
5.2. Методы обучения	6
5.3. Формы обучения	6
5.4. Приёмы коррекционной направленности	6
5.5. Типы уроков	6
6. Формирование БУД	7
7. Результаты освоения академического компонента и области развития жизненной компетенции	9
8. Результаты освоения внеурочной деятельности коррекционно-развивающей области «Ритмика» учащимися 2-4 класса	10
9. Содержание внеурочной деятельности коррекционно-развивающей области «Ритмика»	13
10. Материально-техническое обеспечение учебного процесса	23
11. Содержание мониторинга динамики развития учащихся	24

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности коррекционно-развивающей области «Ритмика» составлена в соответствии с:

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

3. Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ Республики Марий Эл «Казанская школа-интернат»

4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);

- санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

5. Учебный план на текущий 2024 - 2025 учебный год ГБОУ Республики Марий Эл «Казанская школа - интернат»

Цель программы – формирование у обучающихся активного восприятия музыкального искусства через осознание драматургии музыкального произведения, воспитать интерес и желание к передаче музыкальных образов средствами ритмопластики.

Задачи:

1. Развивать основы музыкальной культуры.

2. Развивать музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
3. Учить обучающихся воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движении, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.
4. Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, музыкально-ритмические чувства).
5. Учить определять музыкальные жанры (танец, марш, песня);
 - определять виды ритмики (танец, игра, упражнение);
 - понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т. д.);
 - учить изменять движения и направления движения в соответствии с формой музыкального произведения;
 - формировать красивую осанку, выразительность и пластику движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
 - развивать творческие способности, предлагая задания на импровизацию, этюды.

2. Общая характеристика внеурочной деятельности коррекционно-развивающей области «Ритмика»

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой

гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

3. Описание места внеурочной деятельности коррекционно-развивающей области «Ритмика» в учебном плане

В соответствии с Федеральным примерным базисным учебным планом и учебным планом образовательной организации коррекционно-развивающей области «Ритмика» проводятся во 2-4 классе по 1 часу в неделю (34 ч в год).

В соответствии с этим реализуется рабочая программа по коррекционно-развивающим занятиям «Ритмика»

4. Описание ценностных ориентиров содержания внеурочной деятельности коррекционно-развивающей области «Ритмика»

На уроках русского языка у обучающихся формируются следующие ценностные ориентиры:

Ценность добра – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, в том числе с помощью языка; осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира. Любовь к природе – это и бережное отношение к ней как среде обитания человека, и переживание чувства её красоты, гармонии, совершенства. Воспитание любви и бережного отношения к природе через тексты художественных и научно-популярных произведений литературы.

Ценность красоты и гармонии – осознание красоты и гармоничности русского языка, его выразительных возможностей.

Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.

Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду в целом и к литературному труду, творчеству.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своего языка; интерес к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу.

Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур и языков.

5. Технологии, методы и формы обучения

5.1. Технологии обучения:

- коррекционно-развивающего обучения;
- групповые технологии и коллективное творческое дело;
- игровые педагогические технологии;

5.2. Методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение, беседа;
- наглядные – наблюдение, демонстрация, просмотр;
- практические – выполнение упражнений
- самостоятельная работа;

5.3. Формы обучения: фронтальное и индивидуальное обучение.

5.4. Приемы коррекционной направленности:

- задания по степени нарастающей трудности;
- включение в урок заданий, предполагающих различный доминантный анализатор;
- разнообразные типы структур уроков, обеспечивающих смену видов деятельности учащихся;
- задания, предполагающие самостоятельную обработку информации;
- дозированная поэтапная помощь педагога;
- перенос только что показанного способа обработки информации на своё индивидуальное задание;
- включение в урок специальных упражнений по коррекции высших психических функций;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- постановка законченных инструкций;
- включение в урок материалов сегодняшней жизни;
- создание условий для «зарабатывания», а не «получения» оценки;
- проблемные задания, познавательные вопросы;
- игровые приемы, призы, поощрения, развёрнутая словесная оценка деятельности.

5.5. Типы уроков:

- УУНЗ - уроки усвоения новых знаний, на которых учащиеся знакомятся с новым материалом;
- УКЗНМ - уроки коррекции и закрепления нового материала (применение знаний в сходных ситуациях);
- УВПУ - уроки выработки практических умений (применение знаний в новых ситуациях);
- УПОСЗ - уроки повторения, обобщения, систематизации знаний (усвоение способов действий в комплексе);
- УПОКЗ - уроки проверки, оценки, коррекции знаний;
- КУ - комбинированные уроки;
- УЭ – урок-экскурсия.
-

6. Формирование базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Формирование базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (далее БУД) реализуется во 2-4 классах, что конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП и служит основой разработки программ учебных дисциплин. Формирование и развитие БУД строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственно отсталостью.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия: Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию.

Коммуникативные учебные действия.

Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс) использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.

Обращаться за помощью и принимать помощь

Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.

Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Регулятивные учебные действия.

- Входить и выходить из учебного помещения со звонком, ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.) работать с учебными принадлежностями (инструментами), и организовывать рабочее место;

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;

- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- оценка — выделение и осознание обучающимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

Познавательные учебные действия.

- Выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале, пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях);
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для смены движений, перестроений в танцах;
- научиться основам смыслового восприятия художественных и познавательных музыкальных произведений, выделять существенную информацию из муз. произведений разных жанров;
- осуществлять анализ музыки с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания средств музыкальной выразительности, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии.

Коммуникативные учебные действия.

- Использование речи для регуляции своего действия;
- активное восприятие музыкальных произведений, анализ услышанного и воплощение его в музыкально-ритмических движениях;
- способность общаться в танце;
- способность встать на позицию другого человека;
- участие в обсуждении значимых для каждого человека проблем жизни;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми;

7. Результаты освоения академического компонента и области развития жизненной компетенции

Предметными результатами изучения внеурочной деятельности коррекционно-развивающей области «Ритмика» во 2-4 классах является сформированность следующих умений:

Академический компонент	Область развития жизненной компетенции
<p>умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением.</p> <p>Развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки.</p> <p>Привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Владеть различными движениями под музыку; 2. Приобретать и накапливать музыкальные и танцевальные знания ; 3. Использовать речевую моторику в жизненно важных для данного возраста сферах и ситуациях общения; 4. Анализировать и оценивать собственные танцевальные движения и сверстников ; 5. Владеть пространственной ориентировкой; 6. Передавать в ритме, танце собственные мысли и чувства; 7. Осуществлять простейшее планирование своей деятельности; 8. Осуществлять сотрудничество; 9. Оценивать мысли и действия других людей; 10. Взять на себя ответственность.

8. Результаты освоения внеурочной деятельности коррекционно-развивающей области «Ритмика»

2 класс

Уровень освоения предметных результатов	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>-Определение характера знакомых музыкальных произведений, предусмотренных Программой;</p> <p>- представления о некоторых музыкальных инструментах и их звучании (труба, баян, гитара);</p>	<p>Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение</p>

<p>- движение с песенным сопровождением и без него (с помощью педагога); -слаженное и достаточно эмоциональное исполнение выученных танцев и плясок; - меть передать в движении динамические оттенки (форте-громко, пиано-тихо); - представления о народных музыкальных инструментах и их звучании (домра, мандолина, баян, гусли, свирель, гармонь, трещотка и др.); - передача ритмического рисунка попевок (хлопками, на металлофоне).</p>	<p>(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 круги 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; двигаться в соответствии двухчастной форме музыки в силе её звучания, реагировать на начало и окончание музыки; выразительно и эмоционально передавать игровые и сказочные образы; - выполнять несложный ритмический рисунок на детских музыкальных инструментах.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3 класс

Уровень освоения предметных результатов	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>-Определение характера знакомых музыкальных произведений, предусмотренных Программой; -слаженное и достаточно эмоциональное исполнение выученных танцев и плясок; - меть передать в движении динамические</p>	<p>- 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;</p>

<p>оттенки (форте-громко, пиано-тихо);</p> <ul style="list-style-type: none"> - представления о народных музыкальных инструментах и их звучании (домра, мандолина, баян, гусли, свирель, гармонь, трещотка и др.); - передача ритмического рисунка попевок (хлопками, на металлофоне). уметь рассчитывать 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 малокоонтрастными построениями; - передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость; - передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами). 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё 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; <ul style="list-style-type: none"> - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; - выполнять игровые и плясовые движения; - выразительно и эмоционально передавать игровые и сказочные образы; - выполнять заданный ритмический рисунок на детских музыкальных инструментах. </p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4 класс

Уровень освоения предметных результатов	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> -Определение характера знакомых музыкальных произведений, предусмотренных Программой; -принимать правильное исходное положение в соответствии с 	<ul style="list-style-type: none"> Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; -организованно строиться (быстро,

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 определённом ритме и темпе;
- 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 малококонтрастными построениями;

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 определённом ритме и темпе;
- рассчитывать 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 малококонтрастными 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);
- легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными

9. Содержание учебного содержание учебного предмета «Ритмика»

Программа по ритмике во 2 классе состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и движения враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Шаг на носках, в полуприсядке, выпадами.

Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения с мячом, с флажками.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т.д.). упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе, вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).

Простейшие приёмы самомассажа. Гимнастика для глаз.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочерёдно. Пальчиковые игры. Массаж пальцев.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочерёдно в разных вариациях. Работа над певческим дыханием и развитием певческого голоса.

Игры под музыку.

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Танцевальные упражнения.

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, лёгкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски: Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмельёк». Парная пляска. Чешская народная мелодия. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

1 четверть

Построение в шеренгу, колонну. Совершенствование навыков ходьбы и бега: бодрый шаг и легкий бег на полупальцах. Общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения на осанку из положения лежа на животе и спине; упражнения на осанку под музыку. Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Повторение элементов танца по программе 1

класса. Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны в исходное положение. Пскоки с ноги на ногу в парах. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в сочетании с пскоками с ноги на ногу.

Упражнения на расслабление: свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой. Приставные шаги влево и вправо в сочетании с притопом в парах. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.

Переменный шаг. «Здравствуй -это я», «Ровным кругом». Игры с пением под бубен. Танец «Приглашение». Подвижные игры: «Угадай, чей голосок», «Чей кружок соберется быстрее», «Ровным кругом», «Космонавты».

2 четверть

Построение в колонну, в колонну по два (парами).

Общеразвивающие упражнения. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Разнообразные перекрестные движения рук и ног. Шаг галопа (прямой). Разнообразные перекрестные движения рук и ног. Разнообразные перекрестные движения рук и ног. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Комплекс ОРУ под музыку, с флажками. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением. Выставление ноги с носка на пятку. Танец «Лошадки», «Ковырялочка». Подвижные игры: «Кто быстрее возьмет предмет», «Ловишка», «Будь ловким», «Кто скорей ударит в бубен».

3 четверть

Шаг энергичный и спокойный, осторожный. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. Подпрыгивание на двух ногах.

Пружинящий шаг, переменный шаг. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, в стороны, назад, в исходное положение.

Комплекс общеразвивающих упражнений под музыку. Элементы русской пляски: шаг с пскоками, кружение. Хороводная пляска. «Зеркало». Русская хороводная пляска «Выйду ль я на реченьку». Перестроение в круг. Сужение и расширение круга. Дробный шаг, «Ворон» - русская народная прибаутка.

Движения парами: бег, ходьба с приседанием. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками: поочередное поднимание и опускание флажков. Выпады, ходьба по кругу со сцепленными, поднятыми вверх руками; кружение парами за правую руку. Музыкальная игра «Ку-ка-ре-ку». Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать. Комплекс общеразвивающих с большим мячом. Танец: «Давай дружить».

4 четверть

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево (повторение). Общеразвивающие упражнения с флажками, с гимнастическими палками. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Движения парами: бег, ходьба. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений в круг, из

круга. Выделение пальцев рук. Боковой галоп-движения парами. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать (флажки, кубики). Общеразвивающие упражнения без предметов. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой. Боковой галоп в сочетании с притопом в парах. Простые хлопки и перекрестные-движения в парах. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: передавать друг другу, перекладывать с места на место. Выставление левой (правой) ноги на пятку. Танец – полька «Стожак».

Программа по ритмике в 3 классе состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой – на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Ходьба с дирижированием. Ритмическая ходьба с хлопками. Ходьба с поворотом на 360. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Ритмико – гимнастические упражнения.

Обще - развивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Упражнения с мячом и скакалкой.

Упражнения с музыкальными инструментами.

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений плавно, спокойно, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Игры под музыку.

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные подскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Танцы и пляски. Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса. Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия. Парная пляска. Чешская народная мелодия. Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия. Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

1 четверть.

Приветствие. Бодрый шаг (марш). Неторопливый танцевальный бег. ОРУ: наклоны, повороты головы. Движение рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч. Наклоны туловища вперед, в стороны с отведением рук и полуприседанием. Приставные шаги влево, вправо. Расчет на 1,2. Перестроение в две шеренги,

в колонну по два. Стремительный бег. Шаг с притопом на месте и с продвижением вперед. Ходьба в чередовании с приседанием. Притопы в значениях подзадоривания и утверждения. Варианты притопов в игровом взаимодействии партнеров «Птица без гнезда». Построение круга из шеренги. Упражнения на расслабление мышц: свободное падение рук из п.-в сторону или перед собой. Танцевальная композиция: «Здравствуй-это я!». Приставные шаги в сторону в чередовании с притопом и хлопками. Построение круга из движения в рассыпную. Переход в танце по кругу с переменным шагом. Ходьба на носках широким и ровным шагом. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в три отдельных маленьких круга. Упражнения на расслабление: встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Перестроение из одного круга в концентрические круги путем отступления одной группы на шаг назад, другой на шаг вперед. Подвижные игры: «Кот и мыши», «Будь ловким», «Пустое место», «Угадай, чей голосок», «Займи домик».

2 четверть.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: ходьба на носках и пятках широким и мелким шагом, ровно держа спину. Комплекс ОРУ. Упражнения на расслабление: выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Прямой галоп- движение в тройках. Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Приставной шаг в сторону с приседанием; выставление ноги на пятку; поскоки в парах. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Танец «Чебурашка», Танец «Лошадки». Подвижные игры: «Волшебные фигуры», «Найди себе пару», «Горелки», «Будь ловким».

3 четверть.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием. Сгибание и разгибание кистей рук. Движения парами. Ходьба с перестроением в круг, из общего круга в кружочки по два, три человека и обратно в общий круг. Комплекс ОРУ: под музыку; без предметов. Встряхивание и повороты кистей рук. Боковой галоп в сочетании с притопом. Простые и скрестные хлопки. Шаг на носках. Широкий, высокий бег. Сжимание и разжимание пальцев в кулак. Боковой галоп в парах. Расчет на 1, 2, 3. Перестроение в три шеренги, в колонну по три. Ходьба с перестроением из одной колонны в колонну по два, по три и наоборот. Упражнения, направленные на развития моторики мелких мышц кисти. Совершенствовать боковой шаг галопа. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Инсценирование русской народной прибаутки: «Ворон». Элементы

русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед. Танец «Строжак». Подвижные игры: «Горелки», «Найди себе пару», «Кто скорей возьмет игрушку: флажок», «Чей кружок соберется быстрее».

4 четверть.

Комплекс ОРУ. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Простые и перекрестные хлопki в парах. Боковой шаг галопа. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Простые и перекрестные хлопki в парах подскоками, взявшись под руки. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два три, четыре человека и обратно в общий круг. Танец: «Сороконожка», «Берлинская полька». Подвижная игра: «Чей кружок соберется быстрее».

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

1 четверть.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием. Обще - развивающие упражнения: круговые движения головы, наклоны головы вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положений – руки к плечам, замедленные, с постоянным ускорением. Шаг на носках. Повороты туловища. Круговые движения туловища с вытянутыми вперед руками. Шаг польки. Ходьба широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Упражнения на расслабление мышц: «Петрушка». Боковой галоп. Выставление ноги на пятку. Перестроение из одной шеренги в две, три. Хлопки простые и перекрестные – парные движения. Перестроение в два и три кружочка из колонн, сужение и расширение их. Упражнения на осанку. Имитация распускающегося цветка. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Построение в шахматном порядке. Танец «Строжак». Подвижные игры: «Ловишка», «Будь ловким», «Покрутили - повертели», «Чей кружок соберётся быстрее», «Займи домик», «Волшебные фигуры», «Займи обруч».

2 четверть. Перестроение из нескольких колонн в несколько кружков, сужение и расширение их. Комплекс обще - развивающих упражнений с обручами. Перестроение из простых кругов в звёздочки и карусели. Поворот

под рукой, приставные шаги в сторону. Переход в танце по кругу с хлопками. Движения в парах – вынос ноги на каблук, боковой галоп, соскок. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Танец «Берлинская полька». Повороты в парах поскоками. Танец: «Модный рок». Инсценировка русской народной песни: «Как у наших у ворот». Подвижные игры: «Горелки», «Чей кружок соберётся быстрее», «Карусель».

3 четверть.

Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок вытянут. «Кадриль». Русская народная мелодия. Пружинящий бег. Вальс. Скользящие шаги в парах. Пружинящий бег. «Праздничный вальс». Повороты: переступанием и под рукой. Переход в танце по кругу. Подвижные игры: «Кто скорей».

4 четверть. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием скакалок. Скакалки. Музыка А. Петрова. «Ворон». Русская народная прибаутка, обработка Е. Тиличевой. Танец «Сертаки». Танец «Чебурашка». Подвижные игры: «Кот и мыши», «Сороконожка», «Весёлая карусель».

10. Материально – техническое обеспечение.

Средства обучения и воспитания внеурочной деятельности коррекционно-развивающей области «Ритмика» включают:

Учебно-методический комплект:

1. И.М. Бгажнокова. Психология умственно отсталого школьника. М.
2. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе /Под ред. В.В. Воронковой. М.
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы», под ред. И.М. Бгажноковой – М.: Просвещение, 2011.

Методическая литература для учителя:

1. Нотные хрестоматии для слушания музыки, хорового исполнительства, коллективного инструментального исполнительства.

Печатные пособия: дидактический раздаточный материал; наглядные пособия и наглядно-дидактические материалы: карточки с изображением нот, ритмическое лото, музыкальные ребусы.

Учебно-практическое оборудование:

комплект элементарных музыкальных инструментов: бубны, колокольчики, ручной барабан, ложки, металлофоны, погремушки; театральные реквизит (костюмы, декорации, обручи, гимнастические палки, коврики, платочки, флажки, ленты).

Технические средства обучения: компьютер, музыкальный центр с акустической системой, DVD.

Медиотека: аудиозаписи и фонохрестоматии по музыке (CD);

видеофильмы, посвященные творчеству отечественных и зарубежных композиторов;

видеофильмы с записью фрагментов из балетных спектаклей;

видеофильмы с записью известных оркестровых коллективов;

видеофильмы с записью известных хоровых коллективов.

11. Содержание мониторинга динамики развития учащихся

Обучающиеся 2 класса должны 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 определённом ритме и темпе;
- легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Развитие жизненных компетенций: развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения. Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни. Овладение навыками коммуникации. Дифференциация и осмысление картины мира и ее временно-пространственной организации. Осмысление своего социального окружения и освоению соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.

Обучающиеся 3 класса должны 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; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Развитие жизненных компетенций: развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения. Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни. Овладение навыками коммуникации. Дифференциация и осмысление картины мира и ее временно-пространственной организации. Осмысление своего социального окружения и освоению соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.

Обучающиеся 4 класса должны уметь:

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

Развитие жизненных компетенций: развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения. Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни. Овладение навыками коммуникации. Дифференциация и осмысление картины мира и ее временно-пространственной организации. Осмысление своего социального окружения и освоению соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.