**Рабочая программа по курсу «Ритмика»**

**для обучающихся 1-4 классов**

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

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

**Предметных результатов:**

**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.

***Основные разделы программы***

***3 класс***

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

**Достижение личностных результатов:**

* ответственное отношение к учению, готовность и спо­собность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* развитие двигательной активности;
* формирование способности к эмоциональному вос­приятию учебного материала;
* осознавать роль танца в жизни;
* понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире
* развитие танцевальных навыков,
* развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,
* расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
* освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,
* способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
* способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

**Достижение базовых учебных действий:**

- познавательных учебных действий:

* определять и формулировать цель деятельности  с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
* умение ставить и формулировать проблемы;
* навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

- регулятивных учебных действий:

* использование речи для регуляции своего действия;
* адекватное восприятие  предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
* умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

- коммуникативных учебных действий:

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

***Формы, и средства проверки и оценки результатов обучения***

Система текущей и промежуточной аттестации учащихся на занятиях ритмикой состоит из практических заданий, коррекционно-развивающих упражнений на каждом уроке; организации ритмических игр; проведении творческих выступлений. Результативность изучения программы внеурочной деятельности определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения им некоторых работ. О достижении результатов следует судить по следующим критериям:

* + - по оценке творческой продукции ребенка – исполнению им комплексов упражнений по
		ритмической гимнастике, танцев, песен; игре на простых музыкальных инструментах,
		участию в различных сценических представлениях;
		- по повышению уровня общей и физической культуры;
		- по введению речевого материала занятий в активный словарь воспитанников;
		- по отношениям в коллективе.

**Учебно-тематический план**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Раздел** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Упражнения на ориентирование в пространстве** | 6 | 2 | 4 |
| 2 | **Ритмико-гимнастические упражнения** | 10 | 2 | 8 |
|  | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения  | 4 | 1 | 3 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений | 4 | 1 | 3 |
|  | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц | 2 | - | 2 |
| 3 | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами** | 3 | 1 | 2 |
| 4 | **Игры под музыку** | 8 | 3 | 5 |
| 5 | **Танцевальные упражнения** | 7 | 2 | 5 |
|  | **Итого** | 34 | 10 | 24 |

**Содержание программы**

**3 класс**

**Содержание программы:**

1. **Упражнения на ориентирование в пространстве**

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

1. **Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

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

*Упражнения на координацию движений*

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

*Упражнения на расслабление мышц*

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

1. **Координация движений, регулируемых музыкой**

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

1. **Игры под музыку**

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

1. **Танцевальные упражнения**

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

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема** | **К-во час** | **Дата** | **Деятельность учащихся** | **Коррекционная работа** | **Ожидаемый результат** |
| **I четверть** |
|  | **Упражнения на ориентировку в пространстве** |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом. | 1 |  | Ходить в соответствии с метрической пульсацией. Знать исходное положение, построение в шеренгу | Развитие пространственной ориентации  | Занимать исходное положение для каждого упражнения.Уметь построиться в шеренгу. |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы. | 1 |  | Чередовать ходьбу с приседанием | Развитие быстроты и точности реакции. | Уметь быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. |
| 3 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три. | 1 |  | Ходить на носочках, пятках. Рассчитываться на 1, 2, 3. знать положение рук при выполнении этих упражнений | Развитие пространственной организации собственных движений. | Уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в колонны по три, шеренги. |
|  | **Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения** |
| 4 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.  | 1 |  | Наклоны, повороты, круговые движения головы | Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц, развитие основных видов движений.  | Знать и отличать понятия «наклон», «поворот». Уметь выполнять движения в заданных направлениях разными частями тела. |
| 5 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях | 1 |  | Движения рук в разных направлениях. Повороты туловища. Знать, определять тип музыки | Коррекция переключаемости движений.  |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений** |
| 6 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног. | 1 |  | Взмах ногой в разные стороны с одновременным движением рук. Знать, как соединяются ладошки при хлопке. | Коррекция согласованности движений. | Координировать движения рук и ног. Уметь выполнять одноименные и разноименные движения руками и ногами. Уметь сочетать движения с хлопками. |
| 7 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук. | 1 |  | Круговые движения ног в сочетании с круговым движением рук (правой, левой) | Развитие точности, координации движений. |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц** |
| 8 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча.РК | 1 |  | Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус, стоя на полупальцах. Знать положение головы | Преодоление мышечных зажимов. | Уметь быстро расслабить мыщцы и сбросить напряжение в теле. |
| **II четверть** |
|  | **Игры под музыку** |
| 9 | Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения | 1 |  | Передавать в движениях частей музыкального произведения | Развитие выразительности движений. | Уметь слушать и слышать музыку, реагировать на изменения в музыке. |
| 10 | Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке | 1 |  | Передать в движении динамическое нарастание в музыке, сильной доли такта | Изменение характера движений в соответствии с изменением контрастов звучания  |
|  | **Танцевальные упражнения** |
| 11 | Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танцаРК | 1 |  | Элементы танца по программе, выполнять чётко, красиво. Знать положение рук при выполнении движений | Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений. | Знать что такое «хоровод», уметь согласовывать движение с речевым сопровождением. |
| 12 | Танцевальные упражнения. Шаг на носках | 1 |  | Шаг на носках (простой), шаг на носках на счёт три, четыре – опуститься. Шаг польки | Преодоление двигательных зажимов. | Знать особенности выполнения шага на носках, уметь вступить на разный счет. |
| 13 | Танцевальные упражнения. Шаг польки. | 1 |  | Высокие подскоки, боковой галоп | Развитие быстроты и точности реакции. | Научиться исполнять шаг польки с высоким и длинным подскоком. |
|  | **Упражнения на ориентирование в пространстве** |
| 14 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга | 1 |  | Перестроиться из одного круга в два, три | Развитие оптико-пространственной ориентировки в пространстве зала через движение.  | Знать особенности перестроений из линии и колонны в круги.Уметь работать коллективно и слаженно. |
| 15 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги | 1 |  | Перестроиться в концентрические круги | Развитие умения выполнять совместные действия. |
|  | **III четверть**  |
|  | **Координационные движения, регулируемые музыкой** |
| 16 | Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками.    | 1 |  | Сгибать, разгибать, встряхивать, поворачивать руки в разных направлениях. Сжимать, разжимать пальцы в кулак | Коррекция мелкой моторики, подвижности пальцев рук. | Научиться игре на барабане, уметь управляться с барабанными палочками.Повторять ритм, заданный учителем. |
|  | **Упражнения на ориентирование в пространстве** |
| 17 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение движений с предметами | 1 |  | Выполнение движений с лентами, обход их при ходьбе, передаче предметов.  | Коррекция двигательных навыков, ловкости, точности. | Научиться манипулировать предметом при выполнении перестроений. |
|  | **Ритмико-гимнастические** **общеразвивающие упражнения** |
| 18 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание  | 1 |  | Приседать, подниматься на носки (движения делать раздельно и слитно) Круговые движения ног (ступни)Выставлять ногу в разных направлениях. | Развитие различных качеств внимания (устойчивости, переключения, распределения).  | Уметь держать осанку и корпус во время движения.Уметь подняться высоко на носочки и низко присесть, при этом соблюдая постановку корпуса. |
| 19 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. | 1 |  | Упражнения на выработку осанкиПерелезание через сцепленные руки, через палку. | Выработка правильной осанки, чувства равновесия.  |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений** |
| 20 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами  | 1 |  | Выполнять упражнения на координацию движений с предметами | Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений. | Повторять любой ритм, заданный учителем; Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами). |
| 21 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков. | 1 |  | Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами) | Формирование чувства ритма, восприятия ритмического рисунка.  Развитие всех видов памяти. |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц** |
| 22 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела  | 1 |  | Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, из стороны в сторону  | Коррекция восприятия своего тела и отдельных его частей. | Уметь ощущать вес собственного тела, переносить тяжесть тела с ноги на ногу. |
|  | **Координационные движения, регулируемые музыкой** |  |  |
| 23 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах | 1 |  | Исполнять гаммы в пределах одной октавы обеими руками (отдельно). | Коррекция слухового восприятия, мелкой моторики руки. | Знать что такое «гамма», научиться исполнять ее на музыкальном инструменте. |
| 24 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне. РК | 1 |  | Составить простой ритмический рисунок повторять любой ритм, заданный учителем. | Развитие произвольности при выполнении движений и действий.  | Исполнять ритмы различных мелодий на барабане или бубне. |
|  | **Игры под музыку** |  |  |
| 25 | Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений | 1 |  | Прохлопывать несложный ритмический рисунок | Изменение характера движений в соответствии с изменением контрастов звучания. | Уметь скоординировать свои движения в соответствии с характером и темпом музыки. |
| 26 | Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца | 1 |  | Пружинные движения, плавные, спокойные. Самостоятельно ускорять, замедлять темп упражнений | Развитие произвольности при выполнении движений и действий.  | Знать понятия «ширина», «высота». Уметь использовать эти понятия в игре. |
|  | **IV четверть**  |
|  | **Игры под музыку** |  |  |
| 27 | Игры под музыку. Передача игровых образов. | 1 |  | Передавать образ при инсценировке песни  | Развитие способности к созданию выразительного образа с помощью невербальных средств. | Передавать в игровых и плясовых движениях различные образы. |
| 28 | Игры под музыку. Смена ролей в импровизации. | 1 |  | Передавать в движении развернутый сюжет | Формирование способности к пониманию различных эмоциональных состояний на основе восприятия невербальных стимулов. | Уметь импровизировать, исполнять разнохарактерные роли. |
| 29 | Игры под музыку. Действия с воображаемыми предметами | 1 |  | Уметь выполнять действия с воображаемым предметом. Придумывать их. | Развитие воображения, коррекция психических процессов. | Развить способность воображать предмет и манипулировать воображаемым предметом. |
| 30 | Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождениемРК | 1 |  |  | Согласование движений с пением.  | Уметь согласовывать речь с движением и игрой. |
|  | **Танцевальные упражнения** |  |  |
| 31 | Танцевальные упражнения. Сильные поскоки, боковой галоп | 1 |  | Двигаться парами по кругу лицом, боком  | Развитие умения выполнять совместные действия. | Уметь выполнять одно и то же движение в паре, одинаково и синхронно.Двигаться по кругу, соблюдая дистанцию и одновременно выполнять танцевальные движения. |
| 32 | Танцевальные упражнения Движения парами: боковой галоп, поскоки. | 1 |  | Двигаться парами по кругу лицом, боком  | Коррекция коммуникативных навыков. |
| 33 | Танцевальные упражнения Элементы русской пляски | 1 |  | Элементы русской пляски на месте, с передвижениями  | Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.  | Уметь выполнять движения русских танцев: присядка, ковырялочка. |
| 34 | Танцевальные упражнения Основные движения народных танцев | 1 |  | Выполнять основные движения народных танцев  | Развитие умения реализовать запрограммированные действия по условному сигналу.  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

*Программно-методические материалы:*

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой. Подготовительный класс, 1 – 4 класс (автор – А.А. Айдарбекова). - М., «Просвещение», 2009 г.

*Материально-техническое обеспечение:*

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

*Методическая литература:*

1. Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. - Волгоград: Учитель, 2007.-111с.
2. Е.А. Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва .,2002 г. Уроки ритмики в коррекционной школе 1 -4 класс Волгоград «Учитель» 2006 г.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000
4. Зарецкая Н.В., Роот З. Я. Танцы в детском саду.- М.: Айрис-пресс, 2003.-112с.
5. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г. Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Затямина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г.
6. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. - М.: Издательство «Глобус», 2009

*Дополнительная литература для учителя и учащихся:*

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика.-СПб.; ЛОИРО, 2000. – 220 с.
2. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д; Феникс, 2003.-224с.
3. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: 2000.-112 с.
4. Михайлова М. А., Горбина Е. В. Поём, играем, танцуем дома и в саду.- Ярославль: «Академия развития», 1998.-240с.
5. Петрова Т. И., Сергеева Е. Л., Петрова Е. С. Театрализованные игры в детском саду.- М. : Издательство « Школьная Пресса», 2000.
6. Чурилова Э. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников: Программа и репертуар.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.- 160 с.

*Информационное обеспечение образовательного процесса*

* Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>
* Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
* Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/site/all/sites>
* Учительский портал <http://www.uchportal.ru>
* Федеральный портал «Российское образование» http://[www.edu.ru](http://www.edu.ru)
* Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://[fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru)
* Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september>
* Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru>