

**Принята решением**

педагогического совета МБОУ «ООШ № 2»

от 30.08.2021 г. протокол № 12

**Утверждена приказом**

МБОУ «ООШ №2» г. Ковдор

от 03.09.2021 г. №98

Дополнительная общеобразовательная программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Ритмика для детей с ОВЗ»**

**на 2021-2022 учебный год**

срок реализации программы: 4 года

возраст учащихся: 11-15 лет

**Разработчик:**

Антонова Анна Юрьевна,  
педагог дополнительного  
образования

## **Пояснительная записка**

### **1. Комплекс основных характеристик образования**

**Направленность (профиль) программы** – спортивно-оздоровительная.

**Уровень программы** – базовый.

**Срок реализации программы** - 4 год.

Адаптированная рабочая программа коррекционного курса «Ритмика для детей с ОВЗ» разработана на основе учебного плана МБОУ «ООШ № 2» и авторской учебной программы А. А. Айдарбекова «Ритмика», (сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений под ред. В. В. Воронковой, Москва, «Просвещение», 2010 г.), а также на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Программа составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28;
- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным законом от 4.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- НПА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации.
- Учебные программы ОО, реализующие АООП
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы, под редакцией В.В.Воронковой – Москва «Просвещение», 2011 год.

### **Актуальность программы**

В соответствии с новым Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5.п.5.1) в целях реализации права каждого человека на образование в РФ создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей с ОВЗ в сообществе сверстников, развития детско-родительских отношений является дополнительное образование.

**Ритмика** является начальной ступенью танца. Ритмика – это разнообразные движения под музыкальное сопровождение. Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.)

Ритмика развивает в ребенке, в первую очередь, хорошее владение собственным телом, что является одной из приоритетных задач для детей с ОВЗ.

Также на занятиях ритмикой важным является элемент игры. Задания даются с учетом дидактических принципов: от простого к сложному, с учетом естественного интереса и желания обучающихся, их психологических и физиологических особенностей и способностей, а также творческих возможностей детей. Очень часто именно по этой

причине, сценариями танцев являются сюжеты сказок про лес и деревья, времена года, жизнь зверей или же используются специальные фонограммы для детей.

Данная **программа направлена** на коррекцию особенностей нервно-психического склада, своеобразия поведения и личностной реакции, а также эмоционально-волевой незрелости у детей с ЗПР.

### **Отличительные особенности программы**

Особенности методики преподавания предмета. Организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой для детей с умственной отсталостью обуславливаются структурой нарушений детей данной категории, где присутствуют отклонения в психических функциях, эмоционально-волевой сфере, моторике. В связи с этим в занятия по ритмике включаются такие направления, как:

- коррекция психических функций, где средствами ритмики осуществляется коррекция внимания (его переключаемости, устойчивости, распределения), памяти (слуховой, зрительной), воображения (воссоздающего, творческого), восприятия (слухового, пространственного, зрительного);
- коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «языком выразительных движений», умением передавать различные эмоциональные состояния (радости, нежности, печали, удивления и т.д.), учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации, адекватного группового поведения;
- коррекция моторной сферы, где ведется работа по развитию пластики тела, ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве, преодолению глобальных синкинезий;
- развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с предметами и без них, с пением, с образными движениями

Основными **целями** являются:

- формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся;
- развитие воображения, творческого потенциала ребенка, желания и умения подходить к любой своей деятельности творчески, способностей к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру, навыков сотрудничества в художественной деятельности;
- художественно-эстетическое развитие учащегося как внешнее условие социализации личности, как способ его вхождения в мир человеческой культуры, как способ самопознания и самоидентификации;
- овладение элементарной физической грамотой, формирование художественного кругозора и приобретение опыта работы в различных видах художественно-творческой деятельности; совершенствование эстетического вкуса;
- формирование художественной культуры как неотъемлемой части культуры духовной, культуры мироощущений, выработанных поколениями;
- воспитание гражданственности и патриотизма.

Перечисленные цели реализуются в конкретных **задачах** обучения:

**оздоровительные:**

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
  - совершенствование кондиционных двигательных качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростной силы) и координационных способностей;
  - содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
  - содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата — формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;

**образовательные:**

- способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры, формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки;
  - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания;
  - содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, гибкости, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;
  - содействовать развитию творческих и созидательных способностей — мышления, воображения, находчивости, познавательной активности;

**воспитательные:**

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность);
- формирование потребности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
  - воспитание самостоятельности, раскрепощенности, умения творчески выразить свои эмоции и мысли в танцевальных движениях;
  - поддержание стремления к разумному лидерству, инициативности;
  - воспитание трудолюбия, готовности к взаимопомощи;
  - воспитание уважения к педагогам, партнерам по танцу.

**Адресат программы** - программа предназначена для учащихся 11-15 лет 5- 9 классов, набор в группу свободный, состав постоянный.

**Наполняемость группы** –до 15 человек.

**Виды учебных занятий:**

1. групповые учебно-тренировочные занятия;
2. групповые теоретические занятия.
3. конкурсы и викторины.
4. индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

**Методы и формы обучения, используемые современные образовательные технологии.**

Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части, и могут быть следующими:

- **Словесные:** рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка.
- **Практические:** показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом.

- Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов.

- Заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений.

- Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.

Формы занятий:

- ритмопластика и ритмическая гимнастика;

- логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);

- психогимнастика под музыку;

- корригирующие игры с пением;

- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;

- коммуникативные танцы;

- хореографические этюды с предметами и без предметов;

- элементы музицирования;

- импровизация;

- ритмический диктант.

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

Все разновидности форм разнопланово пронизаны идеей координации и коррекции. Они стимулируют развитие точности, ловкости, реакции, эмоций, мимики, воспитывают ансамблевую слаженность, а психогимнастические упражнения под музыку корригируют нагрузку на эмоции и двигательную активность детей, развивают самоконтроль, самооценку, способствуют своевременному переключению ребенка с одного вида деятельности на другой.

**Сроки реализации программы:** программа реализуется в течение 4 лет.

**Режим занятий:**

Рабочая программа рассчитана на четыре года изучения в основном общем образовании из расчета 1 час в неделю, всего – 135 часов; в 5-9 классе на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебных недели;

**Продолжительность занятий** – 1 академический час (учебный час продолжительностью 40 мин.).

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

**Учебно - тематический план  
для 5-7 класса**

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний. История физической культуры	3	1	
Оздоровительно - развивающее направление.				
2	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	27		9
3	Упражнения с предметами.	30		10
4	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера).	21		7
5	Танцевальные упражнения	21		7
4	Всего	102		33

**Учебно - тематический план  
для 8-9 класса**

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний. История физической культуры	2	1	
Оздоровительно - развивающее направление.				
2	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	6		3
3	Упражнения с предметами.	20		10

4	Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера).	20		10
5	Танцевальные упражнения	20		10
4	Всего	68	1	33

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Программа «Ритмика для детей с ОВЗ» содержит следующие разделы:

- оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве;
- упражнения с предметами; - ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера);
- балльные танцы и элементы хореографии;
- танцевальные упражнения, народный и современный танец.

Общим для всех разделов программы является использование специальных упражнений для согласования движений с музыкой (в разделе ритмическая гимнастика). Упражнения подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др). Они помогают учащимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения.

Логика построения программы соответствует педагогическим принципам дидактики и специальным требованиям в обучении (непрерывность, целостность, личностноориентированный процесс обучения и др). Учитываются возрастные особенности детей, развитие их основных движений, возможности музыкального восприятия.

Раздел "Оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве» включает следующие виды упражнений: ОРУ в положении стоя (для развития силы и подвижности в суставах, упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях, ОРУ в положении сидя и лежа, упражнения на растягивание в различных исходных положениях, упражнения на расслабление и восстановление дыхания, упражнения в ходьбе на месте и в движении, бег, прыжки общеразвивающего и танцевального характера, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами.

Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения с элементами хореографии» содержит упражнения и комплексы упражнений танцевального характера, ритмические танцы, упражнения с элементами тренажера классического экзерсиса- упражнения, которые могут выполняться как у опоры, так и в середине зала. В их число входят упражнения для ног, для рук и корпуса, повороты, прыжки. Большое внимание в этом разделе программы следует уделять выработке правильной осанки и положения головы: arlomb- отвесное (вертикальное) положение, уверенность, умение «подать себя».. Осваиваются сочетания шагов: шаги галопа, польки, тройной ход, голубец (coup de talon), шассе (chasse), балансе (balance), па де баск (pas de basque), па де буре (pas de bourree) и др.

Раздел «Балльные танцы и элементы хореографии» отражает танец как одну из бытовых форм хореографии. В содержание программы входят классические (отечественные и зарубежные) балльные танцы, простейшие фигуры и соединения европейских и латиноамериканских танцев.

Раздел «Народный и современный танец» отражает русский характерный танец, танцы народов мира, джазовые танцы и современные направления — элементы диско и хипхопа.

При составлении тематического планирования необходимо учитывать особенности психологического и физического развития учащихся среднего школьного возраста, цель занятий — формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, умение мобилизовать себя на преодоление трудностей. Для среднего школьного возраста ведущим фактором, организующим внимание, является форма подачи учебного материала, поэтому большее количество времени будет направлено на усвоение общеукрепляющих и общеоздоравливающих упражнений

### **Планируемые результаты**

При изучении курса «Ритмика для детей с ОВЗ» обеспечивается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** освоения обучающимися предмета «Ритмика для детей с ОВЗ» в основной школе:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; овладение элементами организации физического труда;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- самооценка умственных и физических способностей при трудовой деятельности в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учетом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** освоения обучающимися предмета «Ритмика у детей с ОВЗ» в основной школе:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;



- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ по созданию продуктов;
- осознанное использование художественных средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных);
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями предмета «Ритмика для детей с ОВЗ»;
- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками; согласование и координация совместной познавательно-трудовой деятельности с другими ее участниками; объективное оценивание вклада своей познавательно-трудовой деятельности в решение общих задач коллектива;
- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда; соблюдение норм и правил культуры труда;
- оценивание своей познавательно-трудовой деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;
- формирование и развитие творческого мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
- готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- сопровождением;
- соблюдать нормы этики и этикета.

**Предметные результаты** освоения учащимися предмета «Ритмика для детей с ОВЗ» в школе:

**в познавательной сфере:**

- овладение практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке произведений искусства;
- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических

действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях, танцевальных конкурсах;

- сформированность первоначальных представлений о роли музыки в жизни человека, ее роли в духовно-нравственном развитии человека;

- сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;

- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;

- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкальнопластических композиций;

- сформированность основ художественной культуры, в том числе на материале культуры родного края; эстетического отношения к миру; понимание красоты как ценности; потребности в художественном творчестве и в общении с искусством;

#### **в мотивационной сфере:**

- оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности; осознание ответственности за качество результатов труда;

- согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;

- формирование представлений о мире профессий, связанных с изучаемыми технологиями, их востребованности на рынке труда; направленное продвижение к выбору профиля технологической подготовки в старших классах полной средней школы или будущей профессии в учреждениях начального профессионального или среднего специального образования;

- стремление к экономии и бережливости в расходовании времени, материалов, денежных средств, труда;

#### **в эстетической сфере:**

- рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учетом требований элементов научной организации труда;

- готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;

- формирование первоначальных представлений о светской этике;

- умение выражать себя в доступных видах и формах художественно-прикладного творчества; художественное оформление объекта труда и оптимальное планирование работ;

- рациональный выбор рабочего костюма и опрятное содержание рабочей одежды;

- участие в оформлении класса и школы, стремление внести красоту в домашний быт;

#### **в коммуникативной сфере:**

- практическое освоение умений, составляющих основу коммуникативной компетентности; действовать с учетом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера, выбирать адекватные стратегии коммуникации;

- установление рабочих отношений в группе для выполнения практической работы или проекта, эффективное сотрудничество и способствование эффективной кооперации; интегрирование в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и учителями;

- сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора; аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;

- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; овладение устной и письменной речью; построение монологических контекстных высказываний; публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги;

#### **в физиолого-психологической сфере:**

- развитие моторики и координации движения рук при работе с ручными инструментами и выполнении операций; достижение необходимой точности движения при выполнении различных технологических операций;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- сочетание образного и логического мышления в проектной деятельности.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **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 обучающихся;

- по отношениям в коллективе.

### **Перечень обязательных практических, контрольных, лабораторных, самостоятельных и других видов работ**

Перечень обязательных видов работ по коррекционному курсу «Ритмика для детей с ОВЗ» для обучающихся не предусмотрен примерной программой. Основной вид контроля – точность и техничность исполнения основного комплекса упражнений.

### **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. Учебнометодическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000
4. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г. Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Зяткина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г.
5. Т. А. Зяткина, 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.

## Календарно-тематический план

**5 класс**

*Всего: 34 часа в год (1 час в неделю)*

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по программе	Дата по факту	Форма контроля
1.	История физической культуры. Назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий	1			
2.	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями.	2			
3.	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке.	1			
4.	Общеразвивающие упражнения. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями	2			
5.	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движения ногами в этих положениях.	2			
6.	Упражнения на расслабление мышц	1			
7.	Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистей рук, локтей, плечевых суставов.	1			
8.	Упражнения с гантелями.	1			
9.	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	2			
10.	Упражнения с надувными мячами	2			
11.	Упражнения с лентами	2			
12.	Свободное раскачивание рук при поворотах туловища. Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	2			
13.	Шаговые упражнения под музыку с мячом.	1			
14.	Бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах.	1			
15.	Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега и прыжков.	1			
16.	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	2			
17.	Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Упражнения типа задания с применением речитатива, образных звуков на шагах,	1			

	общеравивающих и танцевальных упражнениях				
18.	Партерный экзерсис: упражнения из положения лежа на спине, на животе, сидя.	1			
19.	Назначение и направленность упражнений танцевально-ритмической гимнастики для оздоровления занимающихся.	1			
20.	Назначение специального оборудования в зале(зеркальная стенка, хореографический станок). Правила передвижения по условной разметке в зале.	1			
21.	Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3, 6-ая. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы	2			
22.	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод	2			
23.	Основные движения русского танца, веревочка, присядочка, моталочка, припляс. Подведение итогов года.	2			

**бкласс**

*Всего: 34 часа в год (1 час в неделю)*

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата по программе</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий	1			
2.	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	2			
3.	Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях	1			
4.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	2			

	сокращений				
5.	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	2			
6.	Овладение техникой прыжка в длину	1			
7.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	1			
8.	Упражнения с гантелями.	1			
9.	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	2			
10.	Упражнения с набивными мячами	2			
11.	Упражнения с лентами и булавами.	2			
12.	Свободное раскачивание рук при поворотах туловища. Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	2			
13.	Освоение опорных прыжков	1			
14.	Выносливость Упражнения для развития выносливости	1			
15.	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	1			
16.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	2			
17.	Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Упражнения типа задания с применением речитатива, образных звуков на шагах, общеразвивающих и танцевальных упражнениях	1			
18.	Партерный экзерсис: упражнения в упорах: лежа, присев, на коленях, в седе на пятках.	1			
19.	Назначение и направленность упражнений танцевальноритмической гимнастики для оздоровления занимающихся.	1			
20.	Направления в танцевальном зале. Характеристики движений и	1			

	продолжений в группах танцев, в отдельных танцах и фигурах.				
21.	Понятия: действие, вариация, композиция. Бальные танцы. История. Основные элементы.	2			
22.	Ритмический фокстрот. Медленный вальс	2			
23.	Основные движения. Подведение итогов года.	2			

**7 класс**

*Всего: 34 часа в год ( 1 час в неделю)*

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата по программе</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий	1			
2.	Упражнения для укрепления мышц стопы.	1			
3.	Всевозможные прыжки и многоскоки.	2			
4.	Сочетание шагов, поворотов, прыжков	1			
5.	Ходьба и бег в темпе музыки.	1			
6.	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1			
7.	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	1			
8.	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове	2			
9.	Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	1			
10.	Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	1			
11.	Ходьба и бег в темпе музыки	1			
12.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.	3			
13.	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	1			
14.	Сущность и назначение ритма в ритмических упражнениях.	1			
15.	Сочетание ритмических рисунков на ходьбе и хлопках.	2			
16.	Работа стопы, подъемы и снижения на шагах.	1			



17.	Тренировка восходящей и нисходящей мелодии.	1			
18.	Ходьба и бег в темпе музыки.	1			
19.	Перенос веса тела на месте и на шагах.	1			
20.	Шаг галопа. Согласование поворотов головы с движениями рук, ног, корпуса.	1			
21.	Характер и особенности танцевальной музыки	1			
22.	Шаги с носка и каблука, повороты на шагах.	1			
23.	Элементы сценической выразительности в танце	1			
24.	Быстрый ритмический фокстрот	2			
25.	Медленный вальс.	1			
26.	Венский вальс.	1			
27.	Танго.	1			

### 8 класс

Всего: 34 часа в год ( 1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по программе	Дата по факту	Форма контроля
1.	Назначение и направленность танцевальных упражнений. Правила безопасности при работе в танцевальном зале.	1			
2.	Общеразвивающие упражнения различной направленности: стойки на руках, кувырки	3			
3.	Суставная гимнастика, упражнения для рук и ног с палкойкаталкой, мячиком, катающимися предметами.	3			
4.	Свободный вис на гимнастической стенке	1			
5.	Упражнения с эспандером.	1			
6.	Ходьба с палками.	2			
7.	Упражнения с булавами с одновременными кувырками и подбрасываниями.	2			
8.	Упражнения с прыгалками.	1			
9.	Основные упражнения по азбуке хореографии.	1			
10.	Партерный экзерсис: упражнения из разных положений	2			
11.	Элементы джазовой разминки.	2			
12.	Танцевальные позиции ног.	1			
13.	Танцевальные позиции рук.	2			
14.	Положение и движения головы.	2			
15.	Различные виды остановок в тактировании.	2			

16.	Классические балльные танцы.	3			
17.	Латиноамериканские танцы.	3			
18.	Элементы современного танца в стиле хип-хоп.	2			

### 9 класс

Всего: 34 часа в год ( 1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по программе	Дата по факту	Форма контроля
1.	Назначение и направленность танцевальных упражнений. Правила безопасности при работе в танцевальном зале.	1			
2.	Общеразвивающие упражнения различной направленности: стойки на руках, кувырки, выгибания, прыжки.	2			
3.	Сложные спортивные способы прыжков.	1			
4.	Суставная гимнастика, упражнения для рук и ног с палкой-каталкой, мячиком, катающимися предметами.	1			
5.	Свободный вис на гимнастической стенке	1			
6.	Упражнения с эспандером.	1			
7.	Ходьба с палками.	2			
8.	Упражнения с лентами с одновременными кувырками и подбрасываниями.	2			
9.	Упражнения с прыгалками.	1			
10.	Основные упражнения по азбуке хореографии	1			
11.	Партерный экзерсис: упражнения из разных положений.	2			
12.	Элементы джазовой разминки.	1			
13.	Элементы современного танца в стиле джаз-модерн и элементами акробатики.	5			
14.	Различные виды остановок в тактировании.	2			
15.	Классические балльные танцы.	3			
16.	Латиноамериканские танцы.	3			
17.	Элементы современного танца в стиле хип-хоп.	2			