

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ЕРМАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2»

СОГЛАСОВАНО

Методист

МБОУ «Ермаковская СШ №2»

 Макиенко Е.А.

Протокол № 53
«31»августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Ермаковская СШ №2»

 Тиунова М.В.

Приказ №01-05-218
«31» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности «Ритмика»
5 - 7 класс вариант 1
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Ритмика» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе:

- ФЗ ОТ 24.09.2022 N 371-ФЗ "О внесении изменений в федеральный закон "об образовании в российской федерации" и статью 1 федерального закона "об обязательных требованиях в российской федерации»
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта **образования** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930)
- Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20).
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).
- Примерной программы воспитания.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) МБОУ «Ермаковская СШ №2».

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

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

Основные **направления** работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

На занятиях применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные (беседа, рассказ);
- репродуктивные (работа с использованием видео);
- предметно-практические методы (тренировочные задания и т.д.);
- система специальных коррекционно-развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

Использование перечисленных приемов и средств обучения способствуют наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показу его практической значимости для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В процессе реализации данной программы происходит связь уроков «Ритмика» с такими предметами, как «Музыка», «Природоведение», «Физическая культура». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

Общая характеристика предмета

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении мероприятий. Особенно хочется отметить

ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Место коррекционных занятий в учебном плане.

«Ритмика» входят в коррекционно-развивающую область. Согласно учебному плану на коррекционные занятия отводится:

| Класс | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|---------|--|------------------------|
| 5 класс | 1 час-коррекционно-развивающая область | 34 |
| 6 класс | 1 час-коррекционно-развивающая область | 34 |
| 7 класс | 1 час – коррекционно-развивающая область | 34 |

Планируемые результаты освоения учебного предмета,

Личностные результаты

| Класс | Личностные результаты |
|----------------|--|
| 3 класс | <p>осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; - овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни; - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - формирование эстетических потребностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. |
| 5 класс | <ul style="list-style-type: none"> -готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, безлишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне; -ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; -ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; -ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; -соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; -выполнять игровые и плясовые движения; -выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. |

| | |
|----------------|--|
| 6 класс | <p>Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.</p> <p>Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально – творческих возможностей.</p> <p>1) Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий. 2) Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам. 3) Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности. 4) Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю. 5) Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию. 6) Принимать участие в творческой жизни коллектива.</p> |
| 7 класс | <p>-воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; -формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; -формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов; -развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; -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</p> |

Предметные результаты

| Класс | Предметные результаты |
|----------------|---|
| 3 класс | <p><i>Достаточный уровень</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать эмоциональную отзывчивость на музыку; - замечать изменения в звучании (тихо-громко, быстро-медленно); - выполнять легко и выразительно танцевальные движения, ориентироваться в пространстве, кружиться в парах, притопывать попеременно ногами, двигаться под музыку с предметами (платочками, листьями, флажками и т.д.); - двигаться в соответствии двухчастной форме музыки и силе её звучания, реагировать на начало и окончание музыки; - выразительно и эмоционально передавать игровые и сказочные образы героев (медведя, кошки, мышки, зайца и т.д.); - выполнять несложный ритмический рисунок на детских музыкальных инструментах. <p><i>Минимальный уровень</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - узнавать знакомые мелодии и эмоционально реагировать на них; - двигаться при помощи взрослого в соответствии с характером и темпом музыки; - выполнять с помощью взрослого несложные движения под музыку: шагать, бегать, прыгать, притопывать ногами, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук, выполнять движения с предметами (платком, погремушкой, флажком, мячиком и т.д.). |

| | |
|-----------------------|--|
| <p>5 класс</p> | <p><u>Минимальный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -ребенок самостоятельно находит свое место в строю; -принимает правильное положение; - умеет держать интервал; - четко выполняет инструкции педагога, выполнять несложные движения в соответствии с темпом, ритмом, динамикой музыкального произведения; -ребенок допускает ошибки, которые исправляет с помощью учителя <p><u>Достаточный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполняет несложные движения вместе с педагогом; - не всегда находит место в строю; -не всегда держит дистанцию; - не соотносит свое положение по отношению к другим; - ребенок не ориентируется в пространстве; -не понимает инструкции педагога; - не успевает за темпом мелодии, ему требуется постоянная помощь |
| <p>6 класс</p> | <p><u>Минимальный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать музыку; - выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя; - активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем. - слушать и правильно выполнять инструкцию учителя. - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному; - ходить свободным естественным шагом; - выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя; <p><u>Достаточный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию; - уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу. - выполнять плясовые движения по показу учителя; - организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя. - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; - ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях; - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя |
| <p>7 класс</p> | <p>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</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>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 музыкально-пластических 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</p> |
|--|--|

Базовые учебные действия — это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно- историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-

пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание коррекционных занятий «РИТМИКА».

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

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 представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

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.

Разделы:

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

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

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

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям

ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

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 полуприсяде, 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

подниманием 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 поочередно. 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 поочередно 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.

5 КЛАСС

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

6 КЛАСС

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке.

Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны.

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

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в

сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.

Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.

Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

Инсценирование музыкальных сказок, песен.

7 класс

Упражнения на ориентирование в пространстве

Самостоятельно занимать правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполнять перестроение в круг

из шеренги, цепочки. Ориентироваться в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы.

Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

Координация движений, регулируемых музыкой

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.

Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков.

Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных

движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

Инсценировка музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Выполнение элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками по показу и по словесной инструкции учителя. Исполнение притопов одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

Изучение базовых движений аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); Все упражнения делаются только с правой или только с левой ноги. Ведущая нога, допустим, правая, делает ход вперед, а потом вправо. Такое же движение проводим с левой.

Календарно - тематическое планирование 3 класс.

| № урока | Тема урока | Дата по плану | Дата по факту |
|---------|--|---------------|---------------|
| 1. | Чередование ходьбы с приседанием. | | |
| 2. | Ходьба на носках | | |
| 3. | Ходьба широким и мелким шагом. | | |
| 4. | Общеразвивающие упражнения. | | |
| 5. | Упражнения с султанчиками. | | |
| 6. | Плясовые движения. | | |
| 7. | Игра на металлофоне. | | |
| 8. | Игра на металлофоне. | | |
| 9. | Обобщающий урок. | | |
| | 2 четверть | | |
| 1. | Построение в колонны по три. | | |
| 2. | Перестроение из большого круга в маленькие. | | |
| 3. | Танец в парах | | |
| 4. | Танцевальные движения по кругу с предметами. | | |
| 5. | Исполнение различных ритмов на барабане. | | |
| 6. | Отхлопывание различных ритмов. | | |
| 7. | Обобщающий урок. | | |
| | 3 четверть | | |
| 1. | Построение в колонны по три. | | |
| 2. | Перестроение из большого круга в маленькие. | | |
| 3. | Танец в парах | | |
| 4. | Танцевальные движения по кругу с предметами. | | |
| 5. | Исполнение различных ритмов на барабане. | | |
| 6. | Отхлопывание различных ритмов. | | |
| 7. | Обобщающий урок. | | |
| | 4 четверть | | |

| | | | |
|----|---------------------------|--|--|
| 1. | Подвижные игры с пением. | | |
| 2. | Подвижные игры с пением. | | |
| 3. | Движение парами по кругу. | | |
| 4. | Шаг польки парами. | | |
| 5. | Игра на металлофоне. | | |
| 6. | Игра на ложках | | |
| 7. | Танец с игрой на ложках. | | |
| 8. | Танец с игрой на ложках. | | |
| 9. | Обобщающий урок. | | |

Тематическое планирование «Ритмика» 5 класс

| №п/п | Содержание | Количество часов |
|------|---|------------------|
| 1 | Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки. | 1 |
| 2 | Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3. | 1 |
| 3 | Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге. | 1 |
| 4 | Упражнения ритмической гимнастики 1. Без предметов. 2. Короткой скакалкой. | 1 |
| 5 | Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой. | 1 |
| 6 | Подготовительные упражнения к танцам. 1. Полуприседания. 2. Упражнения для ступни. | 1 |
| 7 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Чиж в клетке. 2. Кот и мыши. | 1 |
| 8 | Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой. | 1 |
| 9 | Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь | 1 |
| 10 | Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками | 1 |
| 11 | Упражнения ритмической гимнастики. Короткой скакалкой | 1 |
| 12 | . Упражнения ритмической гимнастики. 1. Гимнастической палкой. | 1 |
| 13 | Подготовительные упражнения к танцам. 1. Выставление ноги на носок. | 1 |
| 14 | Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). | 1 |
| 15 | Танцы. Круговой галоп. | 1 |
| 16 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Салки, руки на стену. | 1 |
| 17 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза. | 1 |
| 18 | Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 19 | Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. | 1 |
| 20 | Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |
| 21 | Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. | 1 |
| 22 | Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом. | 1 |
| 23 | Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки. | 1 |
| 24 | Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька». | 1 |
| 25 | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 3. «Отбиваймяч». 4.«Вороны и воробьи» | 1 |
| 26 | Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. | 1 |
| 27 | Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 1 |
| 28 | Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой. | 1 |
| 29 | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов | 1 |
| 30 | Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы. | 1 |
| 31 | Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. | 1 |
| 32 | Танцы. «Полька». | 1 |
| 33 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты». | 1 |
| 34 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.«Лиса и куры». 2«Охотники и утки» | 1 |

Тематическое планирование «Ритмика» 6 класс

| №п/п | Содержание | Количество часов |
|------|---|------------------|
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве | 1 |
| 2 | Правильное исходное положение | 1 |
| 3 | Ходьба и бег с высоким подниманием колен под музыку | 1 |
| 4 | Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед | 1 |
| 5 | Ходьба и бег с оттягиванием носка | |

| | | |
|----|---|---|
| 6 | Наклоны, выпрямления, повороты головы | 1 |
| 7 | Круговые движения плечами | 1 |
| 8 | Поочередное и одновременное сжимание и разжимание пальцев рук под музыку | 1 |
| 9 | Поочередное и одновременное сжимание и разжимание пальцев рук с изменением музыки | 1 |
| 10 | Упражнения на ориентировку в пространстве | 1 |
| 11 | Перестроение из колонны парами, в колонну по одному | 1 |
| 12 | Перестроение в круг из шеренги | 1 |
| 13 | Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах | 1 |
| 14 | Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах | 1 |
| 15 | Упражнения с ДМИ | 1 |
| 16 | Упражнения с ДМИ | 1 |
| 17 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 18 | Ходьба и бег | 1 |
| 19 | Перестроение в круг из шеренги, цепочки в соответствии с изменением музыки | 1 |
| 20 | Построение в шеренгу, круг, пары | 1 |
| 21 | Передача ритмических рисунков | 1 |
| 22 | Передача ритмических рисунков | 1 |
| 23 | Музыкальные, танцевальные темпы | 1 |
| 24 | Музыкальные, танцевальные темпы | 1 |
| 25 | Подскоки с ноги на ногу | 1 |
| 26 | Переменные притопы | 1 |
| 27 | Галоп | 1 |
| 28 | Танцевальные упражнения | 1 |
| 29 | Танцевальные упражнения | 1 |
| 30 | Танцевальные упражнения | 1 |

| | | |
|----|-------------------------|---|
| 31 | Элементы русской пляски | 1 |
| 32 | Элементы русской пляски | 1 |
| 33 | Элементы русской пляски | 1 |
| 34 | Подведение итогов | 1 |

Тематическое планирование «Ритмика» 7 класс

| №п/п | Тема | Количество часов |
|------|--|------------------|
| 1 | Дыхательные и релаксирующие упражнения. Релаксация «Звенящий ручей» | 1 |
| 2 | Игры («Холодно-горячо») | 1 |
| 3 | Упражнения с мячом | 1 |
| 4 | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» | 1 |
| 5 | Марш по периметру зала | 1 |
| 6 | Игра «Ищи игрушку» | 1 |
| 7 | Танцевальные упражнения. Подружились. Музыка Т.Вилькорейской. | 1 |
| 8 | Игра «Поехали – поехали» (повторение). | 1 |
| 9 | Релаксирующие упражнения | 1 |
| 10 | Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев. | 1 |
| 11 | Игра «Секретное задание» | 1 |
| 12 | Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка | 1 |
| 13 | Ритмические упражнения с мячом. | 1 |
| 14 | Упражнения на расслабление мышц | 1 |
| 15 | Ритмические упражнения с гимнастической палкой | 1 |
| 16 | Релаксирующие упражнения | 1 |
| 17 | Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев. | 1 |
| 18 | Инсценировка песни. | 1 |
| 20 | Отработка маршевого шага. | 1 |
| 21 | Упражнения на координацию движений. | 1 |
| 22 | Имитационные упражнения и игры построенные на подражательных образах.(зверей, птиц, человека). | 1 |
| 23 | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место». | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 24 | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе» | 1 |
| 25 | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». | 1 |
| 26 | Игра «Догадайся! Что это?» | 1 |
| 27 | Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. | 1 |
| 28 | Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы. | 1 |
| 29 | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» | 1 |
| 30 | Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. | 1 |
| 31 | Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями | 1 |
| 32 | Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок | 1 |
| 33 | Танцы. Круговой галоп. | 1 |
| 34 | Обобщающий урок. | 1 |