

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
ГБОУ СО «Серовская школа-интернат»

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора ГБОУ СО
«Серовская школа-интернат»
И.В. Кропотова
Приказ № 126-од от «26» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «**Ритмика**»
для обучающихся 5-9 классов по АООП ООО
(вариант 7)

г. Серов, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности коррекционно-развивающей области «Ритмика» для обучающихся по адаптированной основной образовательной программе основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 7) (далее с ЗПР) разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО) и с учётом Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Минпросвещения РФ № 1025 от 24 ноября 2022 г. – далее ФАОП ООО).

Коррекционный курс «Ритмика» является обязательной частью коррекционно-развивающей области ФАОП ООО обучающихся с ЗПР.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Ритмика» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СО «Серовская школа-интернат».

Цель и задачи курса внеурочной деятельности:

Цель: осуществление коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

Задачи:

- **обучающая:** формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.
- **коррекционно-развивающая:** способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.
- **воспитательная:** способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса; развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

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

Развитие любого общественного явления подразумевает и развитие взгляда на это явление.

Ритмика – это живой, постоянно движущийся прогресс, поэтому что-то должно уходить, уступая место новым формам, что-то видоизменяться и открываться. Уникальная возможность соединять и постоянно создавать внутри себя

ситуацию смежности со многими другими дисциплинами делает ритмику столь значительной. Ритмика в современной педагогической и воспитательной работе приобрела новую содержательную структуру, новые формы такие, как:

- 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;
- пластико-речевой театр;
- пантомима;
- импровизация;
- эвритмия;
- ритмодекламация;
- творческие этюды.

Эти формы и направления можно назвать синтезом движения – речи – музыки. Все разновидности форм разнопланово пронизаны идеей координации и коррекции. Они стимулируют развитие точности, ловкости, реакции, эмоций, мимики, воспитывают ансамблевую слаженность, а психо-гимнастические упражнения под музыку корригируют нагрузку на эмоции и двигательную активность детей, развивают самоконтроль, самооценку, способствуют своевременному переключению ребенка с одного вида деятельности на другой. Новые направления в ритмике дают детям возможность накопления впечатлений и двигательных навыков. Ребенок не механичен, а органичен.

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 задержкой психического развития.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

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. Занятия ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия 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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное,

культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ должны отражать:

1) 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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ с указанием форм организации и видов деятельности

Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

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 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.

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.

«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»

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в 5 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.

6 класс

«Упражнения на ориентировку в пространстве»

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

«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, платки, 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 полупальцы. 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; проводить движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение 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).

«Упражнения с музыкальными инструментами»

Понятия: ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; Различение музыкальных инструментов. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

«Игры под музыку»

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).

Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

«Танцевальные упражнения»

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

7 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 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 пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на 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.

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 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. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определения 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.

8 класс

«Упражнения на ориентировку в пространстве»

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

«Ритмико-гимнастические упражнения»

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

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.

Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

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

«Упражнения с музыкальными инструментами»

Понятия: ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; Различение музыкальных инструментов. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

«Игры под музыку»

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.

Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

«Танцевальные упражнения»

Повторение элементов танца по программе 7 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

9 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 наметать 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 пояс. 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 (бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висающими 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 музыкальными инструментами»

Понятия: ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; Различение музыкальных инструментов. 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, малоcontrastных 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 8 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/ п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
Упражнения на ориентировку в пространстве			
1	День знаний.	Вводный инструктаж.	1
2	Построение в шахматном порядке.	Изучение шахматного порядка.	1
3	Перестроение из нескольких кругов, сужение и расширение их.	Перестроение.	1

4	Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.	Разучивать перестроение из концентрических кругов в звездочки и карусели.	1
5	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	Учиться намечать диагональные линии из угла в угол.	1
6	Сохранение правильной дистанции во всех видах построения и использование обручей, скакалок.	Сохранение дистанции с использованием обручей, скакалок.	1
7	Упражнения с предметами: обручи, скакалки.	Усложнение заданий при упражнениях с предметами.	1
Ритмико-гимнастические упражнения			
8	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	Упражнения на выработку осанки. Круговые движения головы, наклоны, выбрасывание рук, плавные, резкие, медленные т.д.	1
9	Упражнения на координацию движений.	Общеразвивающие упражнения. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за головой, на поясе и т.д.	1
10	Движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).	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). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).	1
11	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на осанку.	Всевозможные сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки. Упражнение на расслабление мышц.	1
12	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений.	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).	1
13	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением.	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на	1

		груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами.	
14	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенным ускорением.	Упражнения с ускорением под музыку. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами.	1
Игры под музыку			
15	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенным ускорением.	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.	1
16	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенным ускорением.	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.	1
17	Поочередные хлопки, над головой, на груди, перед собой, справа слева, на голени.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1
18	Упражнения на координацию движений.	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1
19	Разучивание и придумывание новых вариантов игр.	Составление несложных танцевальных композиций новых вариантов игр.	1
20	Составление несложных танцевальных композиций.	Придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование	1
21	Инсценирование музыкальных сказок.	Инсценирование сказок, музыкальных сказок. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
Танцевальные упражнения			
22	Исполнение элементов плясок и танцев.	Элементы плясок и танцев, с речевым сопровождением.	1
23	Элементов плясок и танцев, разученных в классе.	Элементов плясок и танцев, разученных в классе.	1
24	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе.	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе.	1

25	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 5 классе. Разучивание народных танцев.	Разучивание в классе, плясок и танцев.	1
26	Упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивание народных танцев.	Упражнения на различение элементов народных танцев.	1
27	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	Три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1
28	Пружинящий бег. Упражнения на различение элементов народных танцев.	Упражнения на различение элементов народных танцев.	1
29	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.	Мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1
30	Танцевальные упражнения.	Приветствие, построение, разминка. Игры под музыкальное сопровождение и без. Умение перестроиться из круга в колонны, разбиться по двое, трое и снова встать в круг. Игры на развитие внимания, мышления, крупной моторики.	1
31	Подвижные танцевальные игры.	Приветствие, построение, разминка. Двигательная разрядка. Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа (природа, животные, неживые предметы).	1
32	Закрепление танцевальных движений.	Приветствие, построение, разминка. Повторение ранее изученных движений. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность.	1
33	Танцевальный марафон.	Приветствие, построение, разминка, деятельность с учетом выявленных недостатков. «Поменяйся»; «Козочки и волк»; «У жирафа пятна, пятна»; «Звери». Использование выразительно-пластических средств (мимика, поза, пантомимика).	1
34	Разучивание народных танцев.	Народные танцы.	1

6 класс

№ п/ п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
Упражнения на ориентировку в пространстве			
1	День знаний.	Вводный инструктаж.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; ритмическая ходьба под счёт.	Узнавание ритмов в окружающем мире. Выполнение ходьбы и бега с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка под счёт. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала в различном темпе. Ходьба по кругу, цепочкой, змейкой. Повороты на месте по точкам Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
3	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали. Перестроения в круг.	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.	1
4	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в танцевальном порядке. Перестроение из шахматного порядка. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов.	Движение по залу, ориентируясь на танцевальные точки. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Сужение и расширение круга.	1
5	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Перестроение из общего круга в	1

		кружочки по два, три, четыре человека, перестроение в звёздочки, в карусели и обратно в круг. Сужение и расширение круга. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.	
6	Сохранение правильной дистанции во всех видах построения и использования обручей, скакалок.	Сохранение дистанции с использованием обручей, скакалок.	1
7	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	Учиться намечать диагональные линии из угла в угол.	1
Ритмико-гимнастические упражнения			
8	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.	Определение опорной и рабочей ноги. 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 полупальцы. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Упражнения на выработку осанки. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением.	1
9	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге, выполнении движений.	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.	1
10	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов.	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 во время движения под музыку.	1

11	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, платки, 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).	1
12	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений.	Перекрестное поднимание 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. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1
13	Ритмико-гимнастические упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук различными интервалами.	Выполнение в различном темпе наклонов и поворотов головы, круговых движений плеч, поворотов наклонов вперед, назад, в стороны в замедленном темпе, с ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения рук (на пояс, за спину, вниз). Выполнение движений с различными интервалами (через 2,4,6,8 счетов) Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	1
14	Ритмико-гимнастические упражнения на связь движений с музыкой.	Выполнение движений рук в разных направлениях с предметами (флажки, платки, 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). Упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1
Игры под музыку			

15	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Если нравится тебе, делай так!».	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. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1
16	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Делай, как я».	Выполнение подражательных движений за героями презентации, передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1
17	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики».	Упражнение в передаче элементарного ритмического рисунка с помощью бумажных или пластиковых стаканчиков. Упражнения в изменении положения стакана при извлечении звуков.	1
18	Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки».	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1
19	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Третий лишний» «Охотники и утки».	Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу передвигаются вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.	1
20	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	Ученики выбирают игры, которые им больше всего понравились и запомнились. Следить за ТБ при выполнении упражнений	1
21	Инсценирование музыкальных сказок.	Инсценирование сказок, музыкальных сказок. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
Танцевальные упражнения			

22	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	1
23	Подготовительные упражнения к танцам: позиций рук.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп) различных мелодий. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	1
24	Подготовительные упражнения к танцам.	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой и боковой галоп. Знакомство с основными шагами танца «Яблочко». Разучивание шагов, их комбинирование, выполнение в движений в парах.	1
25	Подготовительные движения к танцам: Элементы русской пляски.	Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Комбинирование движений, выполнение в парах. Упражнения в умении начинать движения на начало музыкальной фразы.	1
26	Танцы. «Яблочко».	Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение движений с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.	1

27	Подготовительные движения к танцам. Элементы русской пляски.	Разучивание элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно. Движения парами: ходьба, кружение на месте. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.	1
28	Танцы. «Яблочко».	Разучивание элементов танцевальных движений, их выполнение под счёт и под музыку. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.	1
29	Танцы. «Яблочко».	Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в сочетании с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.	1
30	Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнение разученных движений в парах, по кругу, в линиях в определённой очерёдности. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1
31	Танцы. «Яблочко».	Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в кругу, в линиях, в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Составление несложных танцевальных комбинаций в парах.	1
32	Танцы. «Яблочко».	Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1

33	Танцевальный марафон.	Приветствие, построение, разминка, деятельность с учетом выявленных недостатков. «Поменяйся»; «Козочки и волк»; «У жирафа пятна, пятна»; «Звери». Использование выразительно-пластических средств (мимика, поза, пантомимика).	1
34	Разучивание народных танцев.	Народные танцы.	1

7 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Введение. Основные понятия.	Приветствие, знакомство, построение, разминка. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения. Правила поведения и технику безопасности на уроке ритмики. Основные понятия, термины.	1
2	Общеразвивающие упражнения.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться (быстро, точно). Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Подбор движений согласно психофизическому развитию детей.	1
3	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться (быстро, точно). Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Подбор движений согласно психофизическому развитию детей. «С какой стороны звук?» Взрослый предлагает ребёнку определить на слух и показать рукой в ту сторону, откуда слышен звук знакомой игрушки (предмета, голоса), назвать направление.	1
4	Упражнения на координацию движений.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться на начальную позицию (быстро, точно). Сохранять правильную дистанцию в перемещениях по залу, между собой. Организованно строиться (быстро, точно). Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. 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 полупальцы.	1

5	Волнообразные движения корпуса с шагами.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться на начальную позицию (быстро, точно). Сохранять правильную дистанцию в перемещениях по залу, между собой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.	1
6	Связь музыки и движения.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться на начальную позицию (быстро, точно). Сохранять правильную дистанцию в перемещениях по залу, между собой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.	1
7	Основание различных танцевальных позиций и упражнений для рук и ног.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться (быстро, точно). Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Подбор движений согласно психофизическому развитию детей. Двигательная разрядка. Разучивание и постановка танца. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
8	Шаг с приседанием.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться на начальную позицию (быстро, точно). Сохранять правильную дистанцию в перемещениях по залу, между собой. Исполнение и закрепление танца. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	1
9	Танцевальные движения в паре.	Приветствие, построение, разминка. Шагистика в различных ритмах и темпах. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе. Исполнение танца сольно, в парах.	1

10	Упражнения для развития плавности и мягкости движений.	Двигательная разрядка. 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 полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.	1
11	Упражнения на ориентировку в пространстве	Приветствие, построение, разминка. Шагистика в различных ритмах и темпах. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.	1
12	Танцевальные движения в паре.	Приветствие, построение, разминка. Общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе. Исполнение танца сольно, в парах. Двигательная разрядка. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться (быстро, точно). Подбор движений согласно психофизическому развитию детей. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Игра «Вверху-внизу».	1
14	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Приветствие, построение, разминка. Разучивание и постановка танца. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе. Двигательная разрядка.	1
15	Упражнения на определение темпа и ритма.	Приветствие, построение, разминка. Одновременное отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе. Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя.	1

16	Исполнение и закрепление танца «Праздник осени».	Приветствие, построение, разминка. 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 полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Исполнение танца сольно, в парах. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
17	Упражнения на определение темпа и ритма.	Приветствие, построение, разминка. Подбор движений согласно психофизическому развитию детей. Двигательная разрядка. Разучивание и постановка танца. Исполнение элементарных танцевальных движений: шаг с подскоком, галоп, приседания, переступания. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга).	1
18	Простейшие танцевальные движения.	Приветствие, построение, разминка. Подбор движений согласно психофизическому развитию детей. Двигательная разрядка. Разучивание и постановка танца. Исполнение элементарных танцевальных движений: Самостоятельность в выполнении заданий, вхождение в контакт и работа в коллективе при совместном исполнении.	1
19	Упражнения на определение темпа и ритма.	Приветствие, построение, разминка. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Бег по залу в различных направлениях. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Разучивание танца отдельными фрагментами. Двигательная разрядка. Игры с пением.	1
20	Плясовые движения с изображаемыми предметами.	Приветствие, построение, разминка. Бег по залу в различных стилях и различных направлениях. Ориентирование в пространстве класса. Выполнение элементов танцевальных движений по словесной инструкции. Исполнение танца сольно, в парах.	1

21	Упражнения на определение темпа и ритма.	Приветствие, построение, разминка. Неторопливый танцевальный широкий бег, высокий бег, бег с захлестом. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя.	1
22	Упражнение «Зеркало».	Двигательная разрядка. 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 полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук.	1
23	Упражнения на определение темпа и ритма.	Приветствие, построение, разминка. Шагистика в различных ритмах и темпах. Самостоятельный выбор формы движения. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Умение соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.	1
24	Переменный шаг, дробный, с ударами.	Приветствие, построение, разминка. Шагистика в различных ритмах и темпах, сольно, в парах. Двигательная разрядка. Отработка маршевого шага. Координация рук и ног.	1
25	Ритмико-гимнастические упражнения.	Приветствие, построение, разминка Разучивание элементарных танцевальных движений. Подбор движений согласно психофизическому развитию детей. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга).	1
26	Постановка танца «Метелица».	Приветствие, построение, разминка. Закрепление последовательности движений. Двигательная разрядка. Игры с пением, речевым сопровождением. Разучивание элементов танца. Танец повторялки.	1
27	Ритмико-гимнастические упражнения.	Приветствие, построение, разминка. Танцевальные движения польки. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Самостоятельно выполнять шаг на носках, шаг польки.	1

28	Разучивание танца «Метелица».	Приветствие, построение, разминка. Разучивание танца на основе выученных движений. Двигательная разрядка. Исполнение последовательности выученных движений. Исполнение танца сольно, в парах.	1
29	Сюжетно-игровые занятия.	Приветствие, построение, разминка. Бег по залу в различных стилях и различных направлениях. Ориентирование в пространстве класса, зала. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Подбор движений согласно психофизическому развитию детей.	1
30	Сюжетно-игровые занятия.	Приветствие, построение, разминка. Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега, притопов, прихлопов в соответствии с характером и построением музыкального отрывка. Самостоятельно создать музыкально-двигательный образ. Инсценировать песню, прохлопывая ритмический рисунок прозвучавшей мелодии.	1
31	Создаем характеры.	Приветствие, построение, разминка. Повадки животных. Изображение движений медведя, лисы, зайца, кошки, лыжника, наездника и т.п. под музыку. Игра – упражнение «Назови диких и домашних животных». Игры с пением, речевым сопровождением. Двигательная разрядка.	1
32	Упражнения с музыкальными инструментами	Приветствие, построение, разминка. Выполнение элементарных движений под музыку со сменой темпа, ритма. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Подбор движений согласно психофизическому развитию детей. Двигательная разрядка. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
33	Постановка танца «Яблочко».	Приветствие, построение, разминка. Разбор вступления танца, разговор об эмоциональной составляющей танца; разбор первой части танца; выбор музыки для постановок; подробный разбор прыжка «с зависанием», разбор второй части танца.	1
34	Закрепление танца «Яблочко»	Приветствие, построение, разминка. Упражнения на выработку осанки. Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Исполнение танца сольно, в парах. Игры с пением, речевым сопровождением. Двигательная разрядка.	1

8 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Введение. Основные понятия.	Приветствие, знакомство, построение, разминка. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения. Правила поведения и технику безопасности на уроке ритмики. Основные понятия, термины.	1
2	Общеразвивающи е упражнения.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться (быстро, точно). Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Подбор движений согласно психофизическому развитию детей.	1
3	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться (быстро, точно). Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Подбор движений согласно психофизическому развитию детей. «С какой стороны звук?» Взрослый предлагает ребёнку определить на слух и показать рукой в ту сторону, откуда слышен звук знакомой игрушки (предмета, голос), назвать направление.	1
4	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться на начальную позицию (быстро, точно). Сохранять правильную дистанцию в перемещениях по залу, между собой. Организованно строиться (быстро, точно). Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. 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 полупальцы.	1
5	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; Ритмическая ходьба под счёт (упражнения на ориентировку в пространстве).	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Повороты на месте по точкам Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1

6	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из одного большого круга в несколько маленьких.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.	Определение опорной и рабочей ноги. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	1
8	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при выполнении движений.	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Выполнение движений с замедлением, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа движений.	1
9	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию без предметов и с предметами.	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени во время движения под музыку. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.	1
10	Упражнения с музыкальными инструментами.	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Действия с воображаемыми музыкальными инструментами. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1

11	Подготовительные упражнения к танцам: позиций рук	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп) различных мелодий. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	1
12	Подготовительные упражнения к танцам	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Широкий, высокий бег. Сильные пскоки, боковой галоп Переменные притопы. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	1
13	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	Выполнение подражательных движений за героями презентации, передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.	1
14	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	Движение по залу, ориентируясь на танцевальные точки. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Перестроение из кругов в линии, звёздочки, колонны, диагонали. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Сужение и расширение круга. Выполнение движений с предметами в сочетании с ходьбой под музыку.	1
15	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук, с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Перелезание через сцепленные руки, через палку Упражнения на выработку осанки.	1
16	Ритмико-гимнастические упражнения на сложную координацию движений с предметами	Разнообразные движения рук и ног (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.) с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Упражнения выполняются ритмично, под музыку.	1

17	Подготовительные движения к танцам: Элементы русской пляски.	Повторение элементов танцевальных движений: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку; шаг с притопом на месте и с продвижением, переменный шаг. Разучивание: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	1
18	Танцы: Цыганский танец.	Повторение элементов танцевальных движений. Разучивание элементов движений цыганского танца. Упражнения в умении начинать движения на начало музыкальной фразы. Передача характера музыки через движения.	1
19	Танцы. «Цыганский танец».	Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение движений с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.	1
20	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лавата».	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. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1
21	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека, перестроение в звёздочки, в карусели и обратно в круг. Сужение и расширение круга. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.	1
22	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами.	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, 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. Выполнение движений с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	1

23	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Ритмичное выполнение поворотов туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1
24	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений, со сменой направления движения на начало музыкальной фразы. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.	1
25	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.	1
26	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики».	Упражнение в передаче элементарного ритмического рисунка с помощью бумажных или пластиковых стаканчиков. Упражнения в изменении положения стакана при извлечении звуков.	1
27	Танцы. «Цыганский танец».	Разучивание элементов танцевальных движений, их выполнение под счёт и под музыку. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.	1
28	Танцы. «Цыганский танец».	Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в сочетании с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.	1

29	Танцы. «Цыганский танец».	Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1
30	Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки».	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением. Придумывание вариантов к играм.	1
31	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место». «Охотники и утки».	Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу передвигаются вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.	1
32	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	Ученики выбирают игры, которые им больше всего понравились и запомнились. Следить за ТБ при выполнении упражнений.	1
33	Постановка танца «Яблочко»	Приветствие, построение, разминка. Разбор вступления танца, разговор об эмоциональной составляющей танца; разбор первой части танца; выбор музыки для постановок; подробный разбор прыжка «с зависанием», разбор второй части танца.	1
34	Закрепление танца «Яблочко»	Приветствие, построение, разминка. Упражнения на выработку осанки. Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Исполнение танца сольно, в парах. Игры с пением, речевым сопровождением. Двигательная разрядка.	1

9 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Введение. Основные понятия.	Приветствие, знакомство, построение, разминка. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения. Правила поведения и технику безопасности на уроке ритмики. Основные понятия, термины.	1

2	Общеразвивающие упражнения.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться (быстро, точно). Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Подбор движений согласно психофизическому развитию детей.	1
3	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться (быстро, точно). Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Подбор движений согласно психофизическому развитию детей. «С какой стороны звук?» Взрослый предлагает ребёнку определить на слух и показать рукой в ту сторону, откуда слышен звук знакомой игрушки (предмета, голос), назвать направление.	1
4	Упражнения на координацию движений.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться на начальную позицию (быстро, точно). Сохранять правильную дистанцию в перемещениях по залу, между собой. Организованно строиться (быстро, точно). Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. 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 полупальцы.	1
5	Волнообразные движения корпуса с шагами.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться на начальную позицию (быстро, точно). Сохранять правильную дистанцию в перемещениях по залу, между собой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх.	1
6	Связь музыки и движения.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться на начальную позицию (быстро, точно). Сохранять правильную дистанцию в перемещениях по залу, между собой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх.	1
7	Основание различных танцевальных позиций и упражнений для рук и ног.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться (быстро, точно). Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Подбор движений согласно психофизическому развитию детей. Двигательная разрядка. Разучивание и постановка танца. Игры с пением, речевым сопровождением.	1

8	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.	Определение опорной и рабочей ноги. 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.	1
9	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при выполнении движений.	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. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс.	1
10	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию без предметов и с предметами.	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени во время движения под музыку. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.	1
11	Упражнения на ориентировку в пространстве	Приветствие, построение, разминка. Шагистика в различных ритмах и темпах. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.	1
12	Танцевальные движения в паре.	Приветствие, построение, разминка. Общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе. Исполнение танца сольно, в парах. Двигательная разрядка. Игры с пением, речевым сопровождением.	1

13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться (быстро, точно). Подбор движений согласно психофизическому развитию детей. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Игра «Вверху-внизу».	1
14	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Приветствие, построение, разминка. Разучивание и постановка танца. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе. Двигательная разрядка.	1
15	Упражнения на определение темпа и ритма.	Приветствие, построение, разминка. Одновременное отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе. Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя.	1
16	Исполнение и закрепление танца «Праздник осени».	Приветствие, построение, разминка. 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 полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Исполнение танца сольно, в парах. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
17	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	Выполнение подражательных движений за героями презентации, передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки.	1
18	Танцы: «Вальс».	Разучивание элементов движений вальса. Упражнения в умении начинать движения на начало музыкальной фразы. Передача характера музыки через движения.	1
19	Танцы. «Вальс».	Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение движений с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.	1

20	Плясовые движения с изображаемыми предметами.	Приветствие, построение, разминка. Бег по залу в различных стилях и различных направлениях. Ориентирование в пространстве класса. Выполнение элементов танцевальных движений пословесной инструкции. Исполнение танца сольно, в парах.	1
21	Упражнения на определение темпа и ритма.	Приветствие, построение, разминка. Неторопливый танцевальный широкий бег, высокий бег, бег с захлестом. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя.	1
22	Упражнение «Зеркало».	Двигательная разрядка. 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 полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук.	1
23	Упражнения на определение темпа и ритма.	Приветствие, построение, разминка. Шагистика в различных ритмах и темпах. Самостоятельный выбор формы движения. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Умение соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.	1
24	Переменный шаг, с дробный, с ударами.	Приветствие, построение, разминка. Шагистика в различных ритмах и темпах, сольно, в парах. Двигательная разрядка. Отработка маршевого шага. Координация рук и ног.	1
25	Ритмико-гимнастические упражнения.	Приветствие, построение, разминка Разучивание элементарных танцевальных движений. Подбор движений согласно психофизическому развитию детей. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга).	1
26	Постановка танца «Метелица».	Приветствие, построение, разминка. Закрепление последовательности движений. Двигательная разрядка. Игры с пением, речевым сопровождением. Разучивание элементов танца. Танец повторялки.	1

27	Ритмико-гимнастические упражнения.	Приветствие, построение, разминка. Танцевальные движения полки. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Самостоятельно выполнять шаг на носках, шаг полки.	1
28	Разучивание танца «Метелица».	Приветствие, построение, разминка. Разучивание танца на основе выученных движений. Двигательная разрядка. Исполнение последовательности выученных движений. Исполнение танца сольно, в парах.	1
29	Сюжетно-игровые занятия.	Приветствие, построение, разминка. Бег по залу в различных стилях и различных направлениях. Ориентирование в пространстве класса, зала. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Подбор движений согласно психофизическому развитию детей.	1
30	Сюжетно-игровые занятия.	Приветствие, построение, разминка. Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега, притоков, прихлопов в соответствии с характером и построением музыкального отрывка. Самостоятельно создать музыкально-двигательный образ. Инсценировать песню, прохлопывая ритмический рисунок прозвучавшей мелодии.	1
31	Создаем характеры.	Приветствие, построение, разминка. Повадки животных. Изображение движений медведя, лисы, зайца, кошки, лыжника, наездника и т.п. под музыку. Игра – упражнение «Назови диких и домашних животных». Игры с пением, речевым сопровождением. Двигательная разрядка.	1
32	Упражнения с музыкальными инструментами.	Приветствие, построение, разминка. Выполнение элементарных движений под музыку со сменой темпа, ритма. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Подбор движений согласно психофизическому развитию детей. Двигательная разрядка. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
33	Постановка танца «Яблочко».	Приветствие, построение, разминка. Разбор вступления танца, разговор об эмоциональной составляющей танца; разбор первой части танца; выбор музыки для постановок; подробный разбор прыжка «с зависанием», разбор второй части танца.	1

34	Закрепление танца «Яблочко».	Приветствие, построение, разминка. Упражнения на выработку осанки. Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Исполнение танца сольно, в парах. Игры с пением, речевым сопровождением. Двигательная разрядка.	1
----	------------------------------	--	---

Учебно-методическое обеспечение

Образовательные Интернет - порталы

1. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
2. Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
4. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>
5. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по ритмике нужен просторный зал, желательно с зеркалами на одной стене и хорошим освещением. Кроме того, необходим магнитофон для воспроизведения музыкальных произведений или музыкальные инструменты (фортепиано, баян), под аккомпанемент которых будут выполняться ритмические упражнения. Для проведения общеразвивающих упражнений применяются гимнастические палки, обручи, мячи; комплект детских музыкальных инструментов (трещотки, колокольчик, треугольник, бубен; свистульки, деревянные ложки); технические средства обучения; экранно-звуковые пособия.

Учебно-практическое оборудование:

- Гимнастические коврики.
- Пластиковые обручи гимнастические.
- Мячи.
- Гимнастическая палка
- Скакалка гимнастическая.
- Эстафетные игрушки.
- Объемные мячи.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821308

Владелец Кропотова Ирина Вячеславовна

Действителен с 15.11.2024 по 15.11.2025