

**Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
"Кинешемская коррекционная школа-интернат"**

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения специалистов психолого- педагогического сопровождения Протокол № 1 от 23.08.2023 г.	Принято педагогическим советом Протокол № 1 от 28.08.2023г.	Утверждено Приказом № 133 от 31.08.2023 г. Директор школы-интернат _____ / Пашина Т.Ю.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса

РИТМИКА
5 – 9 класс

Адаптированная основная общеобразовательная программа
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» разработана на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), является частью содержательного раздела Адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ОГКОУ «Кинешемская школа-интернат».

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).

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

Задачи:

- развивать умение слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развивать координацию движений, чувства ритма, темпа, корректировать общую и речевую моторику, пространственную ориентировку;
- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;
- овладевать музыкально-ритмической деятельностью, в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально - ритмические рисунки, импровизации);
- овладевать различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- корректировать имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц
- формировать правильную осанку;
- развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
- развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие.

Коррекционный курс «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область (коррекционные занятия) и относится к обязательной части учебного плана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Реализация программы рассчитана на 5 лет. Общее количество часов за весь период обучения составляет 340 часов со следующим распределением часов по классам:

5 класс - 2 часа в неделю (34 недели/ 68 часов в год);

6 класс - 2 часа в неделю (34 недели/ 68 часов в год);

7 класс - 2 часа в неделю (34 недели/ 68 часов в год);

8 класс - 2 часа в неделю (34 недели/ 68 часов в год);

9 класс - 2 часа в неделю (34 недели/ 68 часов в год).

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков. Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально- ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность.

Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками. На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс.

Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. В танцах необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показывать и объяснять движения в определенной последовательности от головы до ног. Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на

принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В ходе освоения программы должны быть достигнуты следующие **предметные результаты**

Минимальный уровень:

- Иметь представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- Уметь входить в зал организованно под музыку.
- Знать правила поведения и техники безопасности на занятиях.
- Уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения.
- Согласовывать движения рук с движением ног, туловища, головы.
- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.
- Выполнять комплекс упражнений с обручами, гимнастическими палками, лентами, упражнения на равновесие, растяжку, релаксацию под музыкальное сопровождение по показу учителя.
- Понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка).
- Определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.
- Знать названия народных музыкальных инструментов и уметь отличать их звучание.
- Исполнять несложные ритмические рисунки на погремушках, бубне, ксилофоне, маракасах в различных вариациях.
- Выполнять игровые и плясовые движения.
- Исполнять движения в характере музыки.
- Уметь выполнять основные танцевальные движения народного, классического и эстрадного танца.
- Выполнять танцевальные движения подражательного характера, имитационные упражнения и игры.
- Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.
- Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных музыкальных игр.

Достаточный уровень:

- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в две, три колонны, шеренги.
- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями.
- Самостоятельно выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
- Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.
- Знать основные позиции ног и рук народно - сценического танца, правила постановки корпуса положения ног при смене позиций.
- Знать названия движений народного, классического и эстрадного танцев и их использование.
- Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.
- Повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.
- Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- Исполнять различные ритмы с музыкальными инструментами.
- Выполнять хореографические перестроения в 2,3 колонны, круг, шеренги; выполнять танцевальные движения колоннами и шеренгами.
- Различать перестроения для танцев: “линии”, “хоровод”, “шахматы”, “круг”.
- Выполнять упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен, в смене ролей в импровизации.
- Уметь характеризовать музыкальное произведение.
- Выполнять танцевальные движения в группе, в парах.
- Уметь выполнять основные движения народного, классического и эстрадного танца.
- Уметь придумывать варианты к играм и пляскам, выполнять действия с воображаемыми предметами.
- Выполнять импровизации движений на музыкальные темы.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основные направления работы по ритмике:

- ✓ Упражнения на ориентировку в пространстве;
- ✓ Ритмико-гимнастические упражнения;
- ✓ Упражнения с музыкальными инструментами;
- ✓ Танцевальные упражнения;
- ✓ Активизация и развитие творческой активности.

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 пяти 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. Основная цель данных упражнений — научить детей с ОВЗ согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, 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. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

Обучению детей с ОВЗ танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. 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.). Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

5 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Поклон. 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. Движение в соответствии с разнообразным характером музыки, различие в движениях начала и окончания музыкальных фраз, передача в движении ритмического рисунка. Выполнение наклонов, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполнение упражнений на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполнение наклонов и поворотов туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. 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 поднимание и опускание рук. 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 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 стряхивания 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.

Упражнения с музыкальными инструментами

Названия музыкальных инструментов. Оперирование понятиями ансамбль, оркестр. Ритмичное и четкое выполнение гимнастических упражнений с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различение и называние музыкальных инструментов. Исполнять различные ритмы с музыкальными инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане и ложках.

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 элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Изучение базовых движений аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов). Выполнение элементов русской пляски, классического и эстрадного танца. Позиции рук и ног в народном и классическом танце. Шаги кадрили, польки.

Активизация и развитие творческой активности

Выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика). Формулирование собственного мнения и позиции; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различение характера музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). 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. Ритмические фантазии.

6 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

Чередование ходьбы и бега: с приседанием, сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построения и перестроения. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

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. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик». Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.

Упражнения на координацию движений. 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. Комплексы упражнений, направленные 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

Названия музыкальных инструментов. Оперирование понятиями ансамбль, оркестр. 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 барабанах, ложках, ксилофоне, маракасах. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Активизация и развитие творческой активности

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. Игры с пением и речевым сопровождением, ритмические фантазии, сюжетно-ролевые музыкальные игры, игры-миниатюры, игры-потешки, помогающие выразительно и эмоционально передавать в движениях игровые образы и содержание песен, а также создавать музыкально-двигательный образ. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

Названия танцевальных движений. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов. Маховые движения рук, красота движений, основные движения, переходы в позиции рук. Хлопки. Парная пляска: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Танец «Полька»: позиции рук и ног, позиции в паре. Основные движения народных танцев:

Приставные шаги приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

7 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала, с приседанием, сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построения и перестроения. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по три. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись»; «Мы спортсмены»; комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит»; комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик»; комплекс упражнений «Лошадки», «Мишка на прогулке». Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений со скакалкой «Скакалочка», комплекс упражнений гимнастической палкой «Деревца», комплекс упражнений с мячом «Мячики».

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.

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).

Упражнения с музыкальными инструментами

Названия музыкальных инструментов. Оперирование понятиями ансамбль, оркестр. 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 барабанах, ложках, ксилофоне, маракасах. Исполнять различные ритмы с музыкальными инструментами. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Активизация и развитие творческой активности

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.

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, ритмические фантазии, сюжетно-ролевые музыкальные игры, игры-миниатюры, игры-потешки, помогающие выразительно и эмоционально передавать в движениях игровые образы и содержание песен, а также создавать музыкально-двигательный образ. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Танцевальные упражнения

Названия танцевальных движений Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов, пружинящий бег, подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги. Танец «Полька»: позиции рук и ног, позиции в паре, поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, 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. Выполнение элементов русской пляски, классического и эстрадного танца. Позиции рук и ног в народном и классическом танце. Шаги кадрили, польки. Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

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. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс гимнастики, комплекс дыхательных упражнений, упражнений в равновесии. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений с скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, комплекс упражнений с гимнастическим мячом, комплекс упражнений с футбольным мячом.

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. 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. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам. То же движение в обратном направлении. 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

Названия музыкальных инструментов. 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 определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Активизация и развитие творческой активности

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. Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов, пружинящий бег, подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги. Упражнения в парах: бег, ходьба с приседанием, с продвижением. Танец «Вальс»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила. Основные движения народных танцев: приставные шаги приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

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 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

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс гимнастики, комплекс дыхательных упражнений, упражнений в равновесии. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с гимнастическим мячом, с фитбольным мячом.

Комплексы упражнений, направленные на расслабление мышц: прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам. То же движение в обратном направлении. *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.

Упражнения с музыкальными инструментами

Названия музыкальных инструментов. 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 определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Активизация и развитие творческой активности

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

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 8 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Знание и выполнение разновидностей танцевальных шагов и подскоков, притопов, бега. Шаг кадрили. Упражнения в парах. Танец «Вальс». Основные движения народного, классического, эстрадного и современного танцев. Позиции рук и ног в народном и классическом танце. Исполнение народного, классического и эстрадного танцев.

4. УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Название темы	Кол-во часов	В том числе практическая часть (контроль двигательной подготовленности)
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	13 ч	-
2.	Ритмико – гимнастические упражнения	16 ч	-
3.	Упражнения с музыкальными инструментами	8 ч	-
4.	Активизация и развитие творческой активности	16 ч	-
5.	Танцевальные упражнения	15 ч	4ч
	итого	68ч	4ч

6 класс

№	Название темы	Кол-во часов	В том числе
---	---------------	--------------	-------------

			практическая часть (контроль двигательной подготовленности)
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	14 ч	-
2.	Ритмико – гимнастические упражнения	16 ч	-
3.	Упражнения с музыкальными инструментами	8 ч	-
4.	Активизация и развитие творческой активности	14 ч	-
5.	Танцевальные упражнения	16 ч	4 ч
	итого	68 ч	4 ч

7 класс

№	Название темы	Кол-во часов	В том числе практическая часть (контроль двигательной подготовленности)
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	16 ч	-
2.	Ритмико – гимнастические упражнения	16 ч	-
3.	Упражнения с музыкальными инструментами	6 ч	-
4.	Активизация и развитие творческой активности	12 ч	-
5.	Танцевальные упражнения	18 ч	6 ч
	итого	68 ч	6 ч

8 класс

№	Название темы	Кол-во часов	В том числе практическая часть (контроль двигательной подготовленности)
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	16ч	-
2.	Ритмико – гимнастические упражнения	16 ч	-
3.	Упражнения с музыкальными инструментами	6 ч	-
4.	Активизация и развитие творческой активности	12 ч	-
5.	Танцевальные упражнения	18 ч	6 ч
	итого	68 ч	6 ч

9 класс

№	Название темы	Кол-во часов	В том числе практическая часть (контроль двигательной подготовленности)
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	16ч	-
2.	Ритмико – гимнастические упражнения	16 ч	-
3.	Упражнения с музыкальными инструментами	6 ч	-

4.	Активизация и развитие творческой активности	12 ч	-
5.	Танцевальные упражнения	18 ч	6 ч
	итого	68 ч	6 ч

Календарно-тематическое планирование (приложение к рабочей программе) разрабатывается по годам в соответствии с календарным учебным графиком.