ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B65C1F38A8F83D2FBE618A014735E5D67
Владелец: Дубовский Валерий Николаевич
Действителен: с 17.02.2026 до 13.05.2027

Рабочая программа учебного курса «Ритмика»
5-9 классы для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью)
вариант 1

Программа коррекционного курса «Ритмика» разработана на основе ФАООП УО (вариант 1 для обучающихся с легкой умственной отсталостью), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 года № 1026, соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена с учетом особенностей познавательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью, характеристики детей обучающихся в данных классах.

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

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

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

– 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, корригировать 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.

В программе обозначены два уровня умений: минимальный и достаточный.

Рабочаяпрограммарассчитананапятьлетизучениявосновной школеизрасчета1час внеделю,всего – 170часов: в5 классена34 часа,1 часвнеделю,34 учебныхнедели; в6 классена34 часа,1часвнеделю,34 учебныхнедели; в7 классена 34 часа,1 час внеделю,34учебныхнедели; в8 классена34 часа,1 часвнеделю,34учебныхнедели; в9 классена34 часа,1 часвнеделю,34учебныхнедели.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс, включающий:

1. М. А. Михайлова, Н.В. Воронина. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - М., 2001.

2. Власенко О.П.Музыкально-эстетическоевоспитаниешкольниковвкоррекционныхклассах. -Волгоград:Учитель,2007.-111с.

3. М. А. Касицина, И. Г. Бородина Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми с нарушением интеллекта. – М.: Изд-во «Гном» и Д, 2007.

4. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г.

5. Музыкальнаяритмика –подред.Т.А. Затямина,Л.В.СтрепетоваМ.:«Глобус»,2009г.

6. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. - М.:Издательство«Глобус»,2009

Методы ведения учебных занятий курса могутбытьследующими:

- Словесные:рассказ,объяснение,пояснения,указание, разъяснения,оценка.
- Практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения,индивидуальнаяработаучащихся,коллективнаяработавсемклассом.
- Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом;использование аудио-,кино-,фотоматериалов.
- Заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов ипредложений.
- Игровыеситуации,имитационныедвижения,упражнения.

Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курсакоррекционного курса «Ритмика»

Планируемые личностные результаты освоения

1) осознаниесебякакгражданинаРоссии;формированиечувствагордостизасвоюРодину посредством народных музыкальных произведений;
2) воспитаниеуважительногоотношениякиномумнению,историиикультуредругихнародов;
3) сформированностьадекватныхпредставленийособственныхвозможностях,онасущно необходимомжизнеобеспечении;
4) овладениесоциально-бытовыминавыками,используемымивповседневнойжизни;
5) владениенавыкамикоммуникацииипринятыминормамисоциальноговзаимодействия;
6) сформированностьнавыковсотрудничествасвзрослымиисверстникамивразных социальныхситуациях;
7) воспитаниеэстетическихпотребностей,ценностейичувств;
8) развитиеэстетическихчувств,проявлениедоброжелательности,эмоционально–нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам другихлюдей;
9) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивацииктворческомутруду,работенарезультат,бережномуотношениюкматериальнымидуховнымценностям;
10) формироватьположительныекачестваи умениеуправлятьсвоимиэмоциями;
11) формироватьтрудолюбие,упорствовдостижениицели,дисциплинированность;
12) оцениватьжизненныеситуацииисточкизрениябщечеловеческихнорм(плохоихорошо);
13) развитие чувства коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств средствами ритмики;
14) реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движенийпод музыку;
15) формирование позитивной самооценки своих музыкально - творческих

возможностей.

Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика» на конец обученияв 5 классе:

Минимальныйуровень:	Достаточныйуровень**:**
– иметь представленияоритмикекаксредствеукрепления здоровья,физическогоразвитияифизической подготовки человека; – знатьосновныхправилповедениянаурокахритмикииосознанноеихприменение; – уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; – различать двухчастную и трехчастную форму в музыке; – отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; – различать основные характерные движения некоторых народных танцев.	– знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений; – уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг; – знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций; – уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах. – развитиечувстваритма,уменияхарактеризоватьмузыкальноепроизведение; – повторятьлюбойритм,заданныйучителем.

Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика» на конец обученияв 6 классе:

Минимальныйуровень:	Достаточныйуровень**:**
– уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; – организованно строиться (быстро, точно); – сохранять правильную дистанцию в колонне парами; – самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; – соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; – легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;	– уметь рассчитываться на первый, второй; – соблюдать правильную дистанцию в колонне по три; – самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; – ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями; – передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.; – самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии; – повторять любой ритм, заданный учителем;

– ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.	– задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика» на конец обучениява 7 классе:

Минимальныйуровень:	Достаточныйуровень**:**
– уметь рассчитываться на первый, второй, третий; – соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; – самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; – передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.; – передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; – уметь определять	– самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; – четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке; – отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; – четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; – владениекомплексамиупражненийдляформированияправильнойосанкииразвитиямышцтуловища; – различать основные характерные движения некоторых народных танцев. – передаватьхлопкамиритмическийрисунокмелодии.

музыкальные жанры: танец, марш, песня. – повторять любой ритм, заданный учителем; – задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).	

Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика» на конец обученияв 8 классе:

Минимальныйуровень:	Достаточныйуровень**:**
– уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; – различать двухчастную и трехчастную форму в музыке; – отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; – различать основные характерные движения некоторых народных танцев; – выполнятьритмическиекомбинациидвиженийна уровневозможностейобучающихся;пониматьпростейшиемузыкальныепонятия(быстрый,медленныйтемп,громкая,тихаямузыка).	– знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений; – уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг; – знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций; – знать правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правилпривыполнениидвигательныхдействийпод руководствомучителя; – самостоятельновыполнятьтребуемыепеременынаправленияитемпадвижений,руководствуясьмузыкой; – уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика» на конец обученияв 9 классе:

Минимальныйуровень:	Достаточныйуровень**:**
– уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; – различать двухчастную и трехчастную форму в музыке; – знать основные строевые команды; – делать подсчёт привыполнениобщеразвивающихупражнений; – отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; – различать основные характерные движения некоторых народных танцев; – выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевыхкоманд.	– выполнениеритмическихкомбинацийнамаксимальновысокомуровне; – подачаивыполнениестроевыхкоманд,ведениеподсчётапривыполнениобщеразвивающих упражнений; – знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений; – уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг; – знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций; – соблюдатьправильнуюдистанциювколоннепотриив концентрическихкругах; – задаватьсамимритмодноклассникамипроверятьправильностьегоисполнения; – ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме смалоконтрастнымипостроениями; – передаватьвигровыхиплясовыхдвиженияхразличныенюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.

Содержаниекоррекционного курса

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Основныенаправленияработыпоритмике:

– упражнениянаориентировкувпространстве;

– ритмико-гимнастическиеупражнения(общеразвивающиеупражнения, упражнения на координацию движений,упражнениена расслабление мышц, упражнениясдетскимимузыкальнымиинструментами);

– игры под музыку;

– танцевальныеупражнения.

*Упражнениянаориентировкувпространстве.*Правильноеисходноеположение.Ходьба

ибег(свысокимподниманиемколен,сотбрасываниемпрямойногивпередиоттягиваниемноска).Перестроениевкругизшеренги,цепочки.Ориентировкавнаправлениидвижений(вперед,назад,направо,налево,вкруг,изкруга).Выполнениепростыхдвиженийс предметамиво времяходьбы.

Ритмико–гимнастическиеупражнения.

*Общеразвивающиеупражнения.*Наклоны,выпрямлениеиповоротыголовы,круговыедвижения плечами(«паровозики»).Движениярук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой исбоку).Приседаниясопоройибезопоры,спредметами(обруч,палка,флажки,мяч).Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь,круговыедвижениястопой,выставлениеногинаносоквпередивстороны,вставаниена полу пальцы. Упражнения на выработку осанки. *Упражнения на координацию движений.*Перекрестноеподниманиеиопусканиерук(праваярукавверху,леваявнизу).Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед,левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — всторону,левойруки— всторонуит.д.Изучениепозицийрук:сменапозицийрукотдельнокаждойиобеимиодновременно;провожатьдвижениерукиголовой,взглядом.Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. *Упражнениена расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналуучителяилиакцентувмузыкеуронитьрукивниз;быстрым,непрерывнымдвижениемпредплечьясвободно потрясти кистями (имитацияотряхиванияводы спальцев);поднявплечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободноекруговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ногинадругую (маятник). *Упражнениясмузыкальнымиинструментами.*Движениякистейруквразныхнаправлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук сизменениемтемпамузыки.Противопоставлениепервогопальцаостальнымнакаждыйакцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцеврук.Отстукиваниепростыхритмическихрисунковнаинструментахподсчетучителяспроговариваниемстихов, попевок ибезних.

*Игрыподмузыку.*Упражнениянасамостоятельнуюпередачувдвиженииритмическогорисунка,акцента,темповыхидинамическихизмененийвмузыке.Самостоятельнаясменадвиженийвсоответствиисосменойчастей,музыкальныхфраз,малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движенияпосле вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементовтанцевальныхдвижений,ихкомбинирование.Составлениенесложныхтанцевальныхкомпозиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка музыкальных сказок,песен.

*Танцевальныеупражнения.*Знакомствостанцевальнымидвижениями.Бодрый,спокойный,топающийшаг.Беглегкий,наполупальцах.Подпрыгиваниенадвухногах.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,кружениенаместе.Хороводывкругу,пляскиспритопами,кружением,хлопками.

Тема (тематические блоки/	**Основное содержание**	**Основные виды деятельности**	
		Предлагаются всем	**Предлага**

модули)		**обучающимся**	**ются дифференцированно по микрогруппам**
Упражнениянаориентировкувпространстве	Правильноеисходноеположение.Ходьбаибег(свысокимподниманиемколен,сотбрасываниемпрямойногивперединатягиваниемноска).Перестроениевкругизшеренги,цепочки.Ориентировкавнаправлениидвижений(вперед,назад,направо,налево,вкруг,изкруга).Выполнениепростыхдвиженийс предметамиво времяходьбы.	Самостоятельно занимают правильное исходное положение. Выполняют ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняют перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируются в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаются по залу в разных направлениях, не мешая друг другу. Выполняют простые шаги, шаги на носках. Сочетают движения с хлопками. Выполняют по показу учителя упражнения для формирования	Маршируют по кругу с остановкой по музыке. Выполняют шаги с ударом, вперед, назад, в круг, из круга. Выполняют одноименные и разноименные движения руками и ногами. Бегают по кругу, ногу отбросив

		пространственных представлений.	назад. Изменяют направление и формы ходьбы. Поднимают руки вверх, вытягивают весь корпус - выполняют стойку на полупальцах, быстрым движением садятся на корточки.
Ритмико–гимнастические упражнения	*Общеразвивающиеупражнения.* Наклоны,выпрямлениеиповоротыголовы,круговыедвижения плечами(«паровозики»).Движениярук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой исбоку).Приседаниясопоройибезопоры,спредметами(обруч,палка,флажки,мяч).Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь,круговыедвижениястопой,выставлениеногинаносоквпередивстороны,вставаниена полу пальцы. Упражнения на выработку осанки.	Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. Выполняют во время ходьбы и бега несложных задания с предметами: обегают их, собирают,	Двигают рукам и в разных направлениях; наклоняют, поворачивают туловище вправ

		передают, перекладывают с места на место. Выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку (на доступном уровне). Выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук. Выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма. Наклоняют, поворачивают голову. Выполняют ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями. Выполняют наклоны, повороты, круговые движения головы, движения рук в разных направлениях	о, влево. Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд. Выполняют по сигналу учителя построения и перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма. Выполняют основные движения, общеразви

		, повороты туловища, выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Разводят руки в стороны, раскачивают ими перед собой. Бросают, подбрасывают, ловят, катают, передают, перекатывают мяч.	вающие упражнения с предметами и без них под музыку. Соблюдают темп движений, обращая внимание на музыку. Воспроизводят (и обучают слабых учеников) упражнения на выработку осанки. Выполняют повороты туловища с передачей предмета, опуск

			ание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Перестраиваются из колонны в одну и две шеренги самостоятельно. Выполняют двигательные упражнения по нарастающей и наоборот. Ведут подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений

			.
	*Упражнения на координацию движений.*Перекрестноеподниманиеиопусканиерук(праваярукавверху,леваявнизу).Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед,левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — встрону,левойруки— встронуит.д.Изучениепозицийрук:сменапозицийрукотдельнокаждойиобеимиодновременно;провожатьдвижениерукиголовой,взглядом.Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	Двигаются в соответствии с разнообразным характером музыки, различают в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передают в движении ритмический рисунок. Выполняют упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняют наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставляют правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Учатся различать начало и окончание движения одновременн	Выполняют 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.

		о с началом и окончанием музыкальной фразы. Учатся правильно маршировать, отрабатывает повороты на месте.	Выполняет повороты на месте и в движении. Соединяют пальцы в разных позициях. По команде выполняют повороты различного характера. Самостоятельно ускоряют и замедляют темп движений. Самостоятельно определяют нужноенаправлениедвиженияпословеснойинстру

			кции учителя, по звуковым имузыкальнымсигналам.
	Упражнениена расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналуучителяилиакцентувмузыкеуронитьрукивниз;быстрым,непрерывнымдвижениемпредплечьясвободно потрясти кистями (имитацияотряхиванияводыспальцев);поднявплечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободноекруговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ногинадругую (маятник).	Переносят тяжесть тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Выпрямляют руки в суставах и напрягает все мышцы от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабляет напряжение. Выполняют пальчиковую гимнастику с помощью учителя. Учатся правильно дышать, выполняют гимнастические упражнения при помощи учителя.	Выполняют поклон-приветствие, прохлопывают простые ритмические рисунки, учится различать мелодии по темпу и ритму. Выполняют пальчиковую гимнастику самостоятельно. Слушают изменения звуча

			ния музыки и передают их изменением движения. Учатся правильно дышать, выполняют гимнастические упражнения. Учатся расслаблять мышцы после нагрузки (стретчинг).
	*Упражнениясмузыкальнымиинструментами.*Движения кистейруквразныхнаправлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук сизменениемтемпамузыки.Противопоставлениепервого пальцаостальнымнакаждыйакцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцеврук.Отстукиваниепростыхритмическихрисунковнаинструментахподсчетучителяспроговариваниемстихов, попевок ибезних.	Выполняют движения в соответствии с разнообразным характером музыки и динамикой (громко, тихо). Знают названия новых элементов танца и	Оперируют понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон).

		танцевальных шагов. Различают и называют музыкальные инструменты. Выполняют мелкие движения пальцами рук. Отстукивают простые ритмические рисунки на барабане и ложках. Повторяют термины: громко - тихо, высоко - низко, характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки (быстро, медленно, умеренно). Выполняют ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики.	Выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне. Ритмично и чѐтко выполняют гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на ¾ и при чередовании размеров в произведении. Протопывают ритмический рисунок

			прозвучавшей мелодии. Закрепляют умение различать характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный); темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно). Сочетают хлопки и притопы, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).
Игрыподмузыку	Упражнениянасамостоятельнуюпередачувдвиженииритмическогорисунка,акцента,темповыхидинамическихизмененийвмузыке.Самостоятельнаясменадвиженийвсоот	Отмечают в движении музыкальные	Отмечают в

	ветствиисосменойчастей,музыкальныхфраз,малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движенияпосле вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементовтанцевальныхдвижений,ихкомбинирование.Составлениенесложныхтанцевальныхкомпозиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка музыкальных сказок,песен.	фразы, несложный ритмический рисунок. Иметь понятия о трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш-песня-танец. Двигаются в соответствии с музыкальными образами. Исполняют движения в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно; Распознают характер танцевальной музыки. договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Передают притопами, хлопками и другими движениями резке акценты в музыке. Передает в	движении ритмический рисунок, акцент, слышат и самостоятельно меняют движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Умеют правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка. Имеют понятия об

		движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека) на доступном уровне. Исполняют игры с пением и речевым сопровождением. Выполняют имитационные игры, движения. Играют с предметами под музыку.	основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, хоровод, диско. Формулируют собственное мнение и позицию в игре. Выразительно двигаются в соответствии с музыкальными образами. Выразительно и эмоционально передают в движениях игров

			ые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Знают темповые обозначения, слышат темпы применительно к движениям. Чувствуют характер музыки и передают его с концом музыкального произведения; умеют такти

			ровать рукам и размеры 2/4, 3/4, 4/4.
Танцевальныеупражнения	Знакомствостанцевальнымидвижениями.Бодрый,спокойный,топающийшаг.Беглегкий,наполупальцах.Подпрыгиваниенадвухногах.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,кружениенаместе.Хороводывкругу,пляскиспритопами,кружением,хлопками.	Изучают базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов). Закрепляютназвания простых танцевальныхшаговиумение ихвыполнять. Исполняют основные упражнения на середине зала. Имеют представления о народных танцах. Различают основные характерные движения некоторых народных танцев. Выполняют элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для	Анализируют музыку разученных танцев. Применяют позиции ног и рук классического танца, народно - сценического танца. Отмечают в движении сильную долю такта. Исполняют движения пружинно, плавно, споко

		девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя.Исполняют притопы одной ногой и поочередно, выставляют ногу с носка на пятку. Учатся «исполнять» танцы: выход, настроение, подача. Приседают с опорой и без опоры, с предметами. Выполняют сильные поскоки, боковой галоп, приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Выстраиваютсяпокоманде(сигнальнойкарте)вкруг,диагональ,колонну.	йно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца. Исполняют основные движения русского танца: хоровод ный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, приседки простые, с хлопушкой,

			на полном приседе и с прыжком. Исполняют танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, мотал очка,

			молоточек, маятник. Четко, организованно перестраиваются, быстро реагируют на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.

Поурочное планирование, 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасностинауроке,привыполнениии упражнений,разучивании танцев.	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие(поклон).Прохлопываниеритмическогорисунка прозвучавшеймелодии.Понятиетемпаиритма. Понятие«музыкальная фраза», «длительность».	1
3	Музыкальные жанры: песня, танец, марш.Упражнениядляразвитияактивнойгибкости.	1
4	Паузывдвижении.Маршеваяитанцевальнаямузыка.	1
5	Разучиваниеразминки.Знакомство спостроениемвлинию,колонну,круг.	1
6	Упражнениянаориентировкувпространстве: перестроениеизоднойколонныв дваряда.	1
7	Ритмико-гимнастическиеупражнения(хлопки, выстукивание,притопы)	1
8	Понятие о правой,левойруке,правойлевой	1

	стороне.Поворотыинаклонытелакорпуса.	
9	Фигурывтанце. Квадрат,круг, линия,змейка.	1
10	Танцевальныешаги(сноска,сподъёмомноги,согнутойвколене.)	1
11	Танцевальныешаги(наместеивпродвижении,сосменойположениярук.)	1
12	Танцевальные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком,приставнойшаг)	1
13	Общеразвивающиеупражнения.Ритмические композиции.	1
14	Позаисполнителя. Поворотынаместе,в движении,наклоны	1
15	Позицииног.Понятиеорабочейиопорнойноге.	1
16	Танцевальные игры для развитиямузыкальностиислуха.	1
17	Прямыепозицииног, рук.Основныеправила.	1
18	Упражнениянакоординациюдвижений.Ходьбаскоординациейрук,ног.	1
19	Знакомствосгрупповымтанцем.Основныеправила.	1
20	Игрыподмузыку.Ритмическаякомбинация:шагинаместе,состановкойнакаблук.	1
21	Ходьбасостановкойнапятках,наносках.	1
22	Ходьбасвысокимподниманиемколени легкий бег.	1
23	Ходьбасускорениемизамедлениемтемпа.	1
24	Ходьбасдвижениемрук. Бег наноскахмелкими шагами,схлопками.	1
25	Поворотыспродвижением.Поворотынаместе.	1
26	Сменаритмаискоростидвижения.«Музыкальные змейки».Движенияполинииитанца.	1
27	Общеразвивающиеупражненияспредметами(мяч)	1
28	Комплексупражненийнаформированиеправильной осанки.	1
29	Диско-танец.Танец-импровизация.	1
30	Упражнениянаориентировкувпространстве: перестроениевкруг из шеренги, цепочки.	1
31	Игрыподмузыку. Упражнениянасамостоятельнуюпередачувдвиженииритмическогорисунка	1
32	Танцевальныеупражнения. Составлениенесложныхтанцевальныхкомпозиций.	1
33	Хороводывкругу,пляскиспритопами,кружением,хлопками.	1
34	Повторениекомплексаритмико-гимнастическихобщеразвивающих упражнений.Подведениеитогов.	1
	Итого	34

Поурочное планирование, 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасностинауроке. Исходноеположение.Видыходьбы	1
2	Движенияспредметами во времяходьбы	1
3	Ориентировка в направлении вперед-назад, направо-налево	1
4	Направлениедвижениявкруг,изкруга	1
5	Наклоны.Повороты.	1
6	Движенияруквразныхнаправлениях	1
7	Приседаниесопорой,безопоры.Приседаниеспредметами	1
8	Движениестопы	1
9	Одновременныедвижениярук	1
10	Одновременныедвиженияруки ног	1
11	Сменапозицийрукодновременноиотдельнокаждойрукой	1

12	Протопываниеритмическихрисунков	1
13	Круговыедвижениярук	1
14	Переностяжестителасоднойногинадругую	1
15	Переностяжестителаспятокна носкиобратно	1
16	Упражнениядляпальцеврук	1
17	Выделениесильнойдоли	1
18	Прохлопываниеритмическихрисунков с проговариваниемстихов	1
19	Игры сречевымсопровождением	1
20	Изменениеформыинаправленияходьбыибега	1
21	Игрыспением	1
22	Бодрыйшаг.Топающийшаг	1
23	Легкийбег. Прямойгалоп	1
24	Выставление ногисноска напятку	1
25	Элементырусскойнароднойпляски	1
26	Движениявпарах	1
27	Простойхороводныйшаг	1
28	Игры спениемиречевымсопровождением.	1
29	Разучивание и придумывание новых вариантов игр	1
30	Притопыоднойногойипоочередно	1
31	Переменныепритопы.	1
32	Музыкальныеигры.	1
33	Отработкатанцевальныхдвижений.	1
34	Повторениекомплексаритмико-гимнастическихобщеразвивающих упражнений.Подведениеитогов.	1
	Итого	34

Поурочное планирование, 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке. Ходьба с чередованием (приседанием).	1
2	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два.	1
3	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три человека и обратно в общий круг.	1
4	Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1
6	Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук.	1
8	Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1
9	Поднимание на носках и полуприседание.	1
10	Круговые движения ступни. Приседание содновременным выставлением ноги вперёд, всторону.	1
11	Упражнения на выработку осанки.	1
12	Упражнения на координацию движений.	1
13	Круговые движения ногами в сочетаниис круговыми движениями правой руки.	1
14	Упражнения на сложную координацию движений спредметами.	1

15	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.	1
16	Самостоятельное составление простых ритмическихрисунков.	1
17	Протопывание заданного ритма. Упражнения на расслабление мышц.	1
18	Упражнения для рук.	1
19	Движения парами:бег,ходьба,кружение на месте.	1
20	Упражнения для ног	1
21	Игры под музыку.	1
22	Динамическое нарастание в музыке, сильная доля такта.	1
23	Понятие быстрый и медленный темп.	1
24	Пружинистые и плавные движения	1
25	Упражнения в передаче игровых образов.	1
26	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа.	1
27	Действия с воображаемыми предметами. Игры.	1
28	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1
29	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца.	1
30	Шаг на носках. Широкий, высокий бег.	1
31	Поскоки, галоп.	1
32	Гимнастика. Упражнения на дыхание.	1
33	Упражнения для развития правильной осанки.	1
34	Отработка танцевальных движений.	1
	Итого	34

Поурочное планирование, 8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке. Правильное исходное положение.	1
2	Ходьба и бег.	1
3	Перестроение в круг из шеренги без музыки.	1
4	Построения в шеренгу, круг.	1
5	Выполнение во время ходьбы несложных заданий с предметами.	1
6	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений:	1
7	Построение в колонну, в колонну по два, перестроения в круг из шеренги и обратно.	1
8	Построения в шеренгу, круг, пары. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную в соответствии с изменением звучания музыки.	1
9	Передача ритмических рисунков.	1
10	Прохлопывание сильной и слабой долей в знакомых музыкальных произведениях.	1
11	Музыкальные, танцевальные темпы.	1
12	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий. Неторопливый танцевальный бег.	1
13	Музыкальные, танцевальные темпы. Ритмические игры.	1
14	Ходьба и бег с высоким подниманием колен под музыку. Марш. Движение на¾	1
15	Движения под музыку на 2/4, 4/4 и 3/4. Начало и окончание движения одновременно *с* началом и окончанием музыкальной фразы.	1
16	Перестроение в круг из шеренги, цепочки – в соответствии с изменением звучания музыки.	1

17	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 в рассыпную в соответствии с изменением звучания музыки.	1
18	Выполнение во время ходьбы не сложных заданий с предметами.	1
19	Передача ритмических рисунков.	1
20	Музыкальные, танцевальные темпы.	1
21	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.	1
22	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.	1
23	Современные музыкальные, танцевальные темпы.	1
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков.	1
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами.	1
26	Музыкальные, танцевальные темпы. Элементы народного танца.	1
27	Разучивание текстов песени движений танцев.	1
28	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1
29	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	1
30	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев	1
31	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	1
32	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
33	Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением.	1
34	Повторение комплекса ритмико-гимнастических общеразвивающих упражнений. Подведение итогов.	1
	Итого	34

Поурочное планирование, 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке. Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1
2	Упражнения с мячом.	1
3	Музыкально- ритмические движения.	1
4	Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
6	Релаксирующие упражнения.	1
7	Подвижные игры с музыкальным сопровождением.	1
8	Ритмические упражнения.	1
9	Упражнения на координацию движений.	1
10	Танцевальные элементы.	1
11	Подготовительные упражнения к танцам	1
12	Упражнения ритмической гимнастики.	1
13	Инсценировка музыкальных сказок, песен.	1
14	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
15	Ритмический рисунок.	1

16	Упражнение на связь движений с музыкой.	1
17	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
18	Подготовительные упражнения к танцам.	1
19	Прохлопывание ритма песен.	1
20	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1
21	Упражнения на координацию движений.	1
22	Марш по периметру зала, отработка поворотов.	1
23	Передача характера музыки в движении.	1
24	Движения в парах.	1
25	Комплекс танцевальных упражнений.	1
26	Восприятие упражнений на слух.	1
27	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	1
28	Ходьба и бег в темпе музыки.	1
29	Сочетание ритмических рисунков на ходьбе и хлопках.	1
30	Работа стопы, подъемы и снижения на шагах.	1
31	Согласование поворотов головы с движениями рук, ног, корпуса.	1
32	Игры под музыку	1
33	Элементы сценической выразительности в танце.	1
34	Повторение комплекса ритмико-гимнастических общеразвивающих упражнений. Подведение итогов.	1
	Итого	34