МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14» Г.СЫСЕРТЬ

# C:\Users\1\Pictures\2023-07-10\Сканировать10001.JPG

# Адаптированная рабочая программа коррекционного курса «Ритмика»

**5-9 классы**

2023-2024 уч.г.

Учитель: Лямин А.А.

г. Сысерть

2023 г

1. **Пояснительная записка**

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.

Коррекционный курс «Ритмика» изучается с 5 по 9 класс по 1 часу в неделю. Распределение по годам 5-9 класс по 34 часа в год. Итого 170 часов.

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-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. - 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. Музыкальная ритмика – под ред. 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** могут быть следующими:

* Словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка.
* Практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом.
* Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов.
* Заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений.
* Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.

1. **Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса**

# Планируемые личностные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика»

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину посредством народных музыкальных произведений;
2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
5. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
6. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
7. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
9. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
10. формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;
11. формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность;
12. оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо);
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 движений под музыку;
15. формирование позитивной самооценки своих музыкально - творческих возможностей.

**Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика» на конец обучения в 5 классе:**

|  |  |
| --- | --- |
| Минимальный уровень: | Достаточный уровень**:** |
| * иметь представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; * знать основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение; * 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. * развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; * повторять любой ритм, заданный учителем. |

**Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика» на конец обучения в 6 классе:**

|  |  |
| --- | --- |
| Минимальный уровень: | Достаточный уровень**:** |
| * 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; * ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями. | * 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; * задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами). |

**Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика» на конец обучения в 7 классе:**

|  |  |
| --- | --- |
| Минимальный уровень: | Достаточный уровень**:** |
| * 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 музыкальные жанры: танец, марш, песня. * повторять любой ритм, заданный учителем; * задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами). | * 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; * владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; * различать основные характерные движения некоторых народных танцев. * передавать хлопками ритмический рисунок мелодии. |

**Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика» на конец обучения в 8 классе:**

|  |  |
| --- | --- |
| Минимальный уровень: | Достаточный уровень**:** |
| * 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; * выполнять ритмические комбинации движений на уровне возможностей обучающихся; понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка). | * 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 правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; * самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; * уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах. |

**Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика» на конец обучения в 9 классе:**

|  |  |
| --- | --- |
| Минимальный уровень: | Достаточный уровень**:** |
| * 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 при выполнении общеразвивающих упражнений; * 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 строевых команд. | * выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне; * подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих 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; * соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; * задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения; * 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. |

# Содержание коррекционного курса

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

Основные направления работы по ритмике:

* упражнения на ориентировку в пространстве;
* ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений,упражнение на расслабление мышц*,*  упражнения с детскими музыкальными инструментами);
* игры под музыку;
* танцевальные упражнения.

*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, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки. *Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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. *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.* Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

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

*Танцевальные упражнения.* 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема (тематические блоки/модули)** | **Основное содержание** | **Основные виды деятельности** | |
| **Предлагаются всем обучающимся** | **Предлагаются дифференцированно по микрогруппам** |
| 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. | 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 пространственных представлений. | 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 назад.  Изменяют направление и формы ходьбы.  Поднимают руки вверх, вытягивают весь корпус - выполняют стойку на полу- пальцах, быстрым движением садятся на корточки. |
| Ритмико – гимнастические упражнения | *Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки. | Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений.  Выполняют во время ходьбы и бега несложных задания с предметами: обегают их, собирают, 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, 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. | Двигают руками в разных направлениях; наклоняют, поворачивают туловище вправо, 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, общеразвивающие 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, опускание 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.* Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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. | 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 одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.  Учатся правильно маршировать, отрабатывает повороты на месте. | 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.  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 нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам. |
| *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). | 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 звучания музыки и передают их изменением движения.  Учатся правильно дышать, выполняют гимнастические упражнения.  Учатся расслаблять мышцы после нагрузки (стретчинг). |
| *Упражнения с музыкальными инструментами.* Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. | Выполняют движения в соответствии с разнообразным характером музыки и динамикой (громко, тихо).  Знают названия новых элементов танца и 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. | Оперируют понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон).  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). |
| Игры под музыку | Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка музыкальных сказок, песен. | Отмечают в движении музыкальные 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 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. | Отмечают 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 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 игровые 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 тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4. |
| 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. | Изучают базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов).  Закрепляют названия простых танцевальных шагов и умение их выполнять.  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 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.  Выстраиваются по команде (сигнальной карте) в круг, диагональ, колонну. | Анализируют музыку разученных танцев.  Применяют позиции ног и рук классического танца, народно - сценического танца.  Отмечают в движении сильную долю такта.  Исполняют движения пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца.  Исполняют основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки 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, моталочка, молоточек, маятник.  Четко, организованно перестраиваются, быстро реагируют на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски. |

**Календарно тематическое планирование, 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **дата** |
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | 1 |  |
| 2 | Основные танцевальные правила. Приветствие (поклон). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Понятие темпа и ритма. Понятие «музыкальная фраза», «длительность». | 1 |  |
| 3 | Музыкальные жанры*:* песня, танец, марш. Упражнения для развития активной гибкости. | 1 |  |
| 4 | Паузы в движении. Маршевая и танцевальная музыка. | 1 |  |
| 5 | Разучивание разминки. Знакомство с построением в линию, колонну, круг. | 1 |  |
| 6 | Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одной колонны в два ряда. | 1 |  |
| 7 | Ритмико-гимнастические упражнения (хлопки, выстукивание, притопы) | 1 |  |
| 8 | Понятие о правой, левой руке, правой левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. | 1 |  |
| 9 | Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, змейка. | 1 |  |
| 10 | Танцевальные шаги (с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене.) | 1 |  |
| 11 | Танцевальные шаги (на месте и в продвижении, со сменой положения рук.) | 1 |  |
| 12 | Танцевальные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг) | 1 |  |
| 13 | Общеразвивающие упражнения. Ритмические композиции. | 1 |  |
| 14 | Поза исполнителя. Повороты на месте, в движении, наклоны | 1 |  |
| 15 | Позиции ног. Понятие о рабочей и опорной ноге. | 1 |  |
| 16 | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. | 1 |  |
| 17 | Прямые позиции ног, рук. Основные правила. | 1 |  |
| 18 | Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног. | 1 |  |
| 19 | Знакомство с групповым танцем. Основные правила. | 1 |  |
| 20 | Игры под музыку. Ритмическая комбинация: шаги на месте, с остановкой на каблук. | 1 |  |
| 21 | Ходьба с остановкой на пятках, на носках. | 1 |  |
| 22 | Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег. | 1 |  |
| 23 | Ходьба с ускорением и замедлением темпа. | 1 |  |
| 24 | Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками. | 1 |  |
| 25 | Повороты с продвижением. Повороты на месте. | 1 |  |
| 26 | Смена ритма и скорости движения. «Музыкальные змейки». Движения по линии танца. | 1 |  |
| 27 | Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч) | 1 |  |
| 28 | Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. | 1 |  |
| 29 | Диско-танец. Танец-импровизация. | 1 |  |
| 30 | Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение в круг из шеренги, цепочки. | 1 |  |
| 31 | Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка | 1 |  |
| 32 | Танцевальные упражнения. Составление несложных танцевальных композиций. | 1 |  |
| 33 | Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. | 1 |  |
|  | Резервное время | 1 |  |
|  | Итого | 34 |  |

**Календарно тематическое планирование, 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **дата** |
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке. Исходное положение. Виды ходьбы | 1 |  |
| 2 | Движения с предметами во время ходьбы | 1 |  |
| 3 | Ориентировка в направлении вперед-назад, направо- налево | 1 |  |
| 4 | Направление движения в круг, из круга | 1 |  |
| 5 | Наклоны. Повороты. | 1 |  |
| 6 | Движения рук в разных направлениях | 1 |  |
| 7 | Приседание с опорой, без опоры. Приседание с предметами | 1 |  |
| 8 | Движение стопы | 1 |  |
| 9 | Одновременные движения рук | 1 |  |
| 10 | Одновременные движения рук и ног | 1 |  |
| 11 | Смена позиций рук одновременно и отдельно каждой рукой | 1 |  |
| 12 | Протопывание ритмических рисунков | 1 |  |
| 13 | Круговые движения рук | 1 |  |
| 14 | Перенос тяжести тела с одной ноги на другую | 1 |  |
| 15 | Перенос тяжести тела с пяток на носки и обратно | 1 |  |
| 16 | Упражнения для пальцев рук | 1 |  |
| 17 | Выделение сильной доли | 1 |  |
| 18 | Прохлопывание ритмических рисунков с проговариванием стихов | 1 |  |
| 19 | Игры с речевым сопровождением | 1 |  |
| 20 | Изменение формы и направления ходьбы и бега | 1 |  |
| 21 | Игры с пением | 1 |  |
| 22 | Бодрый шаг. Топающий шаг | 1 |  |
| 23 | Легкий бег. Прямой галоп | 1 |  |
| 24 | Выставление ноги с носка на пятку | 1 |  |
| 25 | Элементы русской народной пляски | 1 |  |
| 26 | Движения в парах | 1 |  |
| 27 | Простой хороводный шаг | 1 |  |
| 28 | Игры с пением и речевым сопровождением. | 1 |  |
| 29 | Разучивание и придумывание новых вариантов игр | 1 |  |
| 30 | Притопы одной ногой и поочередно | 1 |  |
| 31 | Переменные притопы. | 1 |  |
| 32 | Музыкальные игры. | 1 |  |
| 33 | Отработка танцевальных движений. | 1 |  |
|  | Резервное время | 1 |  |
|  | Итого | 34 |  |

**Календарно тематическое планирование, 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **дата** |
| 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 с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону. | 1 |  |
| 11 | Упражнения на выработку осанки. | 1 |  |
| 12 | Упражнения на координацию движений. | 1 |  |
| 13 | Круговые движения ногами в сочетании с круговыми движениями правой руки. | 1 |  |
| 14 | Упражнения на сложную координацию движений с предметами. | 1 |  |
| 15 | Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем  и быстром темпе с музыкальным сопровождением. | 1 |  |
| 16 | Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. | 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, упражнения для развития правильной осанки. | 1 |  |
| 33 | Отработка танцевальных движений. | 1 |  |
|  | Резервное время | 1 |  |
|  | Итого | 34 |  |

**Календарно тематическое планирование, 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **дата** |
| 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 врассыпную 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 на ¾ | 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 врассыпную в соответствии с изменением звучания музыки. | 1 |  |
| 18 | Выполнение во время ходьбы несложных 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 песен и 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 |  |
|  | Резервное время | 1 |  |
|  | Итого | 34 |  |

**Календарно тематическое планирование, 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **дата** |
| 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 |  |
|  | Резервное время | 1 |  |
|  | Итого | 34 |  |

# Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

**Технические средства:**

* персональный компьютер (ноутбук) магнитофон**;**
* музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры)

# Учебно-практическое оборудование:

* раздаточный дидактический материал компьютерные презентации; видеофрагменты;
* обучающие фильмы;
* резиновые мячи для развития координации; гимнастические палки;
* скакалки;
* атрибуты для танцев;
* музыкальные инструменты (бубны, ложки, маракасы, ксилофон и другие)