

РАССМОТРЕНО:  
на методическом объединении  
протокол №1  
от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор КГБОУ  
«Красноярская школа №5»  
Е.А. Клочкова  
приказ № 990 от 31.08.2023г.



Рабочая программа  
коррекционного курса  
«Ритмика»

для обучающихся с умственной отсталостью легкой степени.

классы: 1 «А» доп., 1 «Б», 2 «А», 4 «А», 5 «А», 6 «А», 6 «Г», 7 «В», 8 «А»,  
9 «А».

Учитель:  
Козленко М.П.

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по ритмике составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью легкой степени КГБОУ «Красноярская школа № 5» (ФГОС ОУО, вариант 1).

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

На занятиях ритмикой **осуществляется коррекция** недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности.

#### **Задачи:**

1. Образовательная – учить ориентировке в пространстве в упражнениях на перестроения, учить разным движениям в танцах и играх.
2. Коррекционно-развивающая – совершенствовать общую моторику, координацию движений, развивать чувство ритма в упражнениях с музыкальными инструментами; улучшать осанку.
3. Воспитательная – воспитывать дисциплину, ответственность, бережное отношение к партнерам в танцах и играх.

#### **Основные принципы обучения:**

- дифференцированный;
- деятельностный.

#### **Общая характеристика коррекционного курса**

Коррекционные занятия ритмикой способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время подвижных упражнений.

На уроках ритмики развивается и познавательный интерес у обучающихся. Умело подобранные упражнения, пляски, игры воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, расширяют представления о различных явлениях природы.

В основу обучения положена система простейших двигательных упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, наработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с легкой умственной отсталостью.

#### **Основные направления работы по ритмике:**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве;
2. Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения);
3. Упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц;
4. Упражнения с детскими музыкальными инструментами;
5. Игры под музыку;
6. Танцевальные упражнения.

**Упражнения на ориентировку в пространстве** учат правильному построению на урок и знанию своего места в строю; ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы); простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз); выполнению основных построений (одна и две колонны, одна и две шеренги, круг, полукруг, «звездочка», «прочес», диагональ, «змейка»), умению ходить и бегать в строю, в колонне по одному; ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку; выполнять простейшие упражнения в определенном ритме.

**Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения»** включают в себя упражнения перед зеркалом для рук, ног, головы, корпуса; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Здесь используются упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка, лента), направленные на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей с

нарушением интеллекта, а также упражнения на ковриках для развития гибкости, упражнения на массажных дорожках.

Упражнения раздела **«Игра на детских музыкальных инструментах»** развивает мелкую мускулатуру пальцев, снимает напряжение или вялость, вырабатывает точность, ритмичность, координацию рук, улучшает дыхание. Поэтому предусматривается только овладение легкими упражнениями на бубнах, трещотках, погремушках. Раздел знакомит с музыкальными жанрами (песня, танец, марш); характером музыки (веселая-грустная); темпом музыки (медленный, средний, быстрый); динамикой (ускорение, замедление); громкостью (тихо, громко); с музыкальным размером 2/4, 3/4, 4/4.

**«Игры под музыку»** – это образные, народные игры с музыкальным сопровождением. Направлены на развитие пространственной ориентировки, ловкости, на отработку парных и групповых действий, на воспитание бережного отношения к партнерам по игре.

**Танцевальные упражнения** – это различные виды ходьбы, бега, поскоки, галоп по кругу; парные и групповые танцевальные элементы на середине зала.

### **Место курса «Ритмика» в учебном плане**

Коррекционный курс «Ритмика» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, к коррекционно – развивающей области. Курс реализуется с 1 дополнительного по 9 класс.

В 1 дополнительном классе и 1 классе из учебного плана выделяется 33ч. (1 час в неделю). Со 2 по 9 класс из учебного плана выделяется 34 ч. (1 час в неделю).

### **Содержание.**

#### **1 дополнительный класс**

##### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег по ориентирам. Построение и перестроение. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

##### **Ритмико-гимнастические упражнения**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабление мышц.

##### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Упражнения для кистей рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах. Игра на музыкальных (детских) инструментах.

##### **Игры под музыку**

Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам). Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

##### *Танцы и пляски*

Знакомство с танцевальными движениями.

#### **Планируемые предметные результаты:**

##### **Минимальный уровень:**

1. Знает свое место в строю.
2. Занимает правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову).

##### **Достаточный уровень:**

1. Двигается по залу в разных направлениях.
2. Ходит и бежит по кругу с сохранением правильных дистанций.
3. Выполняет парные упражнения.

#### **1 класс**

##### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, 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 полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; 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 детскими 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. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

### **Игры под музыку**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо). 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) в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### **Танцевальные упражнения**

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

#### *Танцы и пляски*

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

### **Планируемые предметные результаты:**

#### **Минимальный уровень**

1. Знает свое место в строю.
2. Занимает правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову).
3. Равняется в шеренге, в колонне по одному.

### **Достаточный уровень:**

1. Двигается по залу в разных направлениях.
2. Ходит и бегаёт по кругу с сохранением правильных дистанций.
3. Выполняет парные и групповые упражнения.

## **2 класс**

### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку. Построение в колонну по два. 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.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. 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. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колени, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

### **Игры под музыку**

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

### **Танцевальные упражнения**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. 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. Основные движения местных народных танцев.

#### *Танцы и пляски*

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

### **Планируемые предметные результаты:**

#### **Минимальный уровень**

1. Организованно строится.
2. Сохраняет правильную дистанцию в колонне парами.
3. Соблюдает темп движений, обращая внимание на музыку.
4. Выполняет ритмико-гимнастические упражнения в определенном ритме и темпе.

#### **Достаточный уровень:**

1. Принимает правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения.
2. Выполняет игровые и плясовые движения.
3. Ощущает смену частей музыкального произведения в двухчастной форме.
4. Повторяет любой ритм, заданный учителем.

### **4 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.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения**

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

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

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

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

#### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

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

Исполнение гаммы на детском пианино, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

### **Игры под музыку**

Передача в движении разницы в двухчастной музыке. 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. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

### **Танцевальные упражнения**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

#### *Танцы и пляски*

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия.

Кадриль. Русская народная мелодия.

Бульба. Белорусская народная мелодия.

Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра.

Грузинский танец «Лезгинка».

### **Планируемые предметные результаты:**

#### **Минимальный уровень**

1. Рассчитывается на первый, второй, третий.
2. Сохраняет правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах.
3. Выполняет ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями.
4. Передает хлопками ритмический рисунок мелодии.
5. Знает, выполняет основные перестроения, элементы танцев.

#### **Достаточный уровень:**

1. Выполняет требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
2. Ощущает смену частей музыкального произведения.
3. Передает в игровых и плясовых движениях нюансы музыки.
4. Задает ритм одноклассникам (хлопками, притопами).

## **5 класс**

### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Совершенствование навыков ходьбы и бега с высоким подниманием колен, с захлестыванием ноги назад. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Движение по залу в разных направлениях с соблюдением дистанции от других детей.

### **Ритмико-гимнастические упражнения**

Движение в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение в движениях начала и окончания музыкальных фраз. Передача в движении ритмического рисунка. Выполнение наклонов, поворотов головы, круговых движений плечами. Выполнение упражнений на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполнение наклонов и поворотов туловища вправо, влево с предметами и без предметов. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.

### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Понятия «ансамбль», «оркестр». Выполнение несложных музыкальных упражнений, проигрывание мелодий на детском пианино, духовой гармонике. Игра на аккордеоне в пределах одной октавы. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

#### **Игры под музыку**

Выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика). Различение характера музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями акценты в музыке. Выразительная передача в движениях игровых образов (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Игры с пением и речевым сопровождением. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Придумывание вариантов к играм и пляскам.

#### **Танцевальные упражнения**

Изучение базовых движений аэробики. Выполнение элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполнение притопов одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

### **Планируемые предметные результаты:**

#### **Минимальный уровень:**

1. Понимать необходимость выполнения общеразвивающих двигательных упражнений для сохранения и укрепления собственного здоровья;
2. Сохраняет правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах.
3. Знает, выполняет основные перестроения, элементы
4. Передает хлопками ритмический рисунок мелодии.
5. Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр.

#### **Достаточный уровень:**

1. Понимать необходимость выполнения общеразвивающих двигательных упражнений для сохранения и укрепления собственного здоровья;
2. Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
3. Четко и организованно перестраиваться;
4. Различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

### **6 класс**

#### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

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**

Движение в соответствии с разнообразным характером музыки, различение в движениях начала и окончания музыкальных фраз, передача в движении ритмического рисунка. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, прыжки на одной ноге, перекрестные прыжки.



### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино.

Исполнение ритмических рисунков на бубне, барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях. Игра на ксилофоне.

### **Игры под музыку**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

### **Танцевальные упражнения**

Выполнение танцевальных движений, изученных в 5 классе. Танцевальная аэробика. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный».

### **Планируемые предметные результаты:**

#### **Минимальный уровень:**

1. Представление о ритмике как средстве укрепления здоровья;
2. Знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
3. Соблюдать требования техники безопасности в процессе выполнения танцевально-ритмических упражнений;
4. Участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
5. Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент.

#### **Достаточный уровень:**

1. Представления о двигательных действиях;
2. Знание основных строевых команд;
3. Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
4. Определять музыкальные жанры: танец, марш, песня;
5. Различать основные характерные движения некоторых народных танцев, движений современного танца, балльного танца;
6. Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.

### **7 класс**

#### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Ходьба в умеренном и быстром темпе на носках, с пятки на носок, на полупальцах, на пятках, широким шагом, приставным шагом, в полуприсяде, выпадами. Построение в большой и малый круг внутри большого круга. Построение в линии в шахматном порядке, перестроение «расческа», «квадраты». Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Перестроение «ручеек». Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения**

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

хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, прыжки на одной ноге, перекрестные прыжки.

### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

#### **Игры под музыку**

Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Танцевальная импровизация с передачей в движениях динамического нарастания в музыке, сильной доли такта, частей музыкального произведения. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами.

#### **Танцевальные упражнения**

Выполнение танцевальных движений, изученных в 6 классе. Танцевальная аэробика. Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему. Знакомство с новыми элементами народного танца и движениями: присядка, полуприсядка на месте и с продвижением, ковырялочка, «веревочка».

### **Планируемые предметные результаты:**

#### **Минимальный уровень:**

1. Выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;
2. Повторять заданный ритм или ритмический рисунок мелодии хлопками или с помощью музыкальных инструментов;
3. Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

#### **Достаточный уровень:**

1. Выполнять различные комбинации движений на уровне возможностей обучающихся;
2. Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки;
3. Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку;
4. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
5. Выполнять различные комбинации движений на уровне возможностей обучающихся.

## **8 класс**

### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Ходьба спиной вперед. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги, бег крестным шагом. Построение в шеренгу, в круг, цепочкой. Построение в колонну, в колонну по два, по три, по четыре. Построение в пары, в шахматном порядке. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Построение круга из движения врассыпную. Перестроение в круг из шеренги, из цепочки. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три человека и обратно в общий круг. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из концентрических кругов в «звёздочки». Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Игры на ориентировку в пространстве «Зеркало», «Найди клад», «Море волнуется...».

### **Ритмико-гимнастические упражнения**

Наклоны, приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Махи ногами. Сгибание и разгибание ноги в подъеме. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабление мышц.

### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Импровизация движений с музыкальными инструментами (бубнами, барабанами, марокасами, колокольчиками, ксилофонами и др.) на музыкальные темы. Отсукивание ритмического рисунка с помощью музыкальных инструментов по образцу учителя, по прослушанной музыкальной композиции. Игра на детских музыкальных инструментах с фоновым музыкальным сопровождением.

#### **Игры под музыку**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Исполнение различных ролей под музыку с использованием известных элементов движений и танца. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

### **Танцевальные упражнения**

Выполнение танцевальных движений, изученных в 7 классе. Танцевальная аэробика. Элементы современного танца: выполнение четких акцентных движений головой, руками, ногами. Элементы бального танца (вальс): поклон, баланс в стороны, вперед-назад, повороты.

### **Планируемые предметные результаты:**

#### **Минимальный уровень:**

1. Готовиться к занятиям, входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение;
2. Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
3. Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

#### **Достаточный уровень:**

1. Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение;
2. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
3. Выполнять игровые и плясовые движения;
4. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
5. Ходить свободным естественным шагом.

## **9 класс**

### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Построение в шеренгу, в круг, цепочкой. Построение в колонну, в колонну по два, по три, по четыре. Построение в пары, в шахматном порядке. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Построение круга из движения врассыпную. Перестроение в круг из шеренги, из цепочки. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три человека и обратно в общий круг. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из концентрических кругов в «звёздочки». Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Игры на ориентировку в пространстве «Ритм по кругу», «Слепой скульптор», «Давай меняться», «Наоборот».

### **Ритмико-гимнастические упражнения**

Выполнение упражнений, направленных на развитие мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, спины. Упражнение в равновесии. Упражнения на выработку осанки. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, лентами, скакалками. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, прыжки на одной ноге, перекрестные прыжки.

## **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Импровизация движений с музыкальными инструментами (бубнами, барабанами, марокасами, колокольчиками, ксилофонами и др.) на музыкальные темы. Отсукивание ритмического рисунка с помощью музыкальных инструментов по образцу учителя, по прослушанной музыкальной композиции. Игра на детских музыкальных инструментах с фоновым музыкальным сопровождением.

## **Игры под музыку**

Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Инценирование музыкальных сказок, песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. 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. Составление танцевальных композиций с последующей их презентацией. Игры с пением, речевым сопровождением.

## **Танцевальные упражнения**

Выполнение танцевальных движений, изученных в 8 классе. Танцевальная аэробика. Танцевальная импровизация. Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты. Пластические этюды. Элементы современного танца: выполнение акцентных движений головой, руками, ногами. Разучивание танцевальных композиций. Элементы бального танца (вальс): поклон, баланс в стороны, вперед-назад, повороты на месте на носочках.

## **Планируемые предметные результаты:**

### **Минимальный уровень:**

1. Понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
2. Готовиться к занятиям, входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение;
3. Выполнять игровые и плясовые движения после показа учителя;
4. Различать понятия «вперед», «назад», «вправо», «влево»;
5. Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;
6. Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.

### **Достаточный уровень:**

1. Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
2. Понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
3. Импровизировать под музыку;
4. Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
5. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
6. Понимать музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
7. Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
8. Различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
9. Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.

## **Планируемые личностные результаты:**

1. Положительное отношение к школе, к урокам ритмики;
2. Доброжелательное отношение к одноклассникам, сочувствие, сопереживание, отзывчивость.
3. Первоначальные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе выполнения ритмических упражнений.
4. Оценка совместно с учителем результатов своих действий и действий одноклассников.
5. Умение слушать инструкции учителя.
6. Умение взаимодействовать в паре и группе.

7. Способность к самоконтролю, саморегуляции поведения.

## **УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ.**

### **Методическая литература:**

1. «Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии», Бочкарева Н., Кемерово, 1998;
  2. «Ритмическая мозаика», Буренина А., С-Пб, 2000;
  - Бабаева И.Б. «Народные подвижные игры для старшего школьного возраста».
  3. Михайлова, «Танцы, игры, упражнения для красивого движения».
  4. Зарецкая Н. «Танцы для детей младшего школьного возраста».
  5. Яхнина Е.З. «Методика музыкально-ритмических упражнений для детей с нарушением слуха».
  6. Богаткова Л., «И мы танцуем».
  7. Макашов А.И. «Учите, играя».
  8. Минский Е., «Игры и развлечения в группе продлённого дня».
  9. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР».
  10. Лукачи, «Игры детей мира».
  11. Дмитриева Л.Г. «Методика музыкального воспитания в школе».
  12. Зацарный Ю., «Русские народные песни».
  13. «Использование элементов игротерапии во вспомогательной школе».
  14. Сборник «Поём и танцуем».
  15. Тер-Ованесян, «Педагогические основы физического воспитания».
  16. Раевская Е., «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду».
  17. Слуцкая С., «Танцевальная мозаика».
  18. Сохина Ф., «Подготовка детей к школе в детском саду».
- папки по разделам предмета;
  - стенды «Пиктограммы», «Упражнения на ориентировку»;
  - набор детских музыкальных инструментов (бубны, ложки, трещотки, маракасы, колокольчики, кастаньеты, погремушки, музыкальные молоточки);
  - спортивный инвентарь (гимнастические коврики, массажные дорожки, мячи различные, скакалки, гимнастические палки, обручи, флажки);
  - нестандартное оборудование, выполненное своими руками (тренажеры «Удав», «Кочки», массажная дорожка, мешочки с песком, бруски деревянные различной высоты, массажеры ручные);
  - музыкальный центр и флешкарты с набором музыкальных произведений;
  - компьютер, презентационный материал по предмету.