**МБОУ «Водоватовская СШ»**

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ**

**«Ритмика»**

**с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)**

**для учащихся 1-8 классов**

Арзамас, 2025 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» для учащихся 1-8 классов составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), разработанной на основе ФАООП (приказ от 24.11.2022г., № 1026), утвержденная приказом ГКОУ КШ №8 от 31.08.2023г., № 430.

Нормативно – правовую базу рабочей программы составляют:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 год №1599)
* Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";

#### Цель программы:

Формирование музыкально - двигательных навыков. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### Задачи:

Образовательные:

* учить основам музыкального движения;
* формировать умение создавать образ персонажа по поставленным задачам;
* формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и самостоятельного выражения их под музыку.

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;

Коррекционно-развивающие:

* развивать у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
* формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Воспитательные:

* воспитывать культуру поведения;
* воспитывать умения эмоционального выражения раскрепощённости и творчества в движениях.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Оценка уровня знаний и умений учащихся проводится на основе оценочных материалов, утвержденных методическим советом школы.

**МЕСТО КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Коррекционный курс «Ритмика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебным планом ГКОУ КШ №8 коррекционный курс в 1 классе рассчитан на 33 часа (33 учебные недели) и составляет 1 час в неделю; во 2-8 классах рассчитан на 34 часа (34 учебные недели) и составляет 1 час в неделю.

Характеристика базовых учебных действий

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению.

### Личностные учебные действия

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения коррекционного курса "Ритмика" относятся:

* ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* развитие двигательной активности;
* формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
* осознавать роль танца в жизни;
* развитие танцевальных навыков;
* развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности;
* расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
* освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях;
* способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
* способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

### Регулятивные учебные действия

* использование речи для регуляции своего действия;
* адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
* умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

### Коммуникативные учебные действия

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### Познавательные учебные действия

* определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
* умение ставить и формулировать проблемы;
* навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

## Личностные

* осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
* развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

понимания и сопереживания чувствам других людей;

* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* формирование готовности к самостоятельной жизни.

## Предметные

### Минимальный уровень

#### Учащиеся должны уметь:

* готовиться к занятиям, входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение;
* ходить свободным естественным шагом;
* ходить и бегать по кругу;
* ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
* выполнять игровые и плясовые движения после показа учителя;
* начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

### Достаточный уровень

#### Учащиеся должны уметь:

* 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 (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
* ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
* ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
* ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
* соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
* выполнять игровые и плясовые движения;
* выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
* начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»**

Содержание обучения направлено на развитие и коррекцию координации движений, моторики, пространственной ориентировки.

Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи обучающихся, их эстетического воспитания.

Программа содержит 5 разделов:

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

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ.

Обучению умственно отсталых обучающихся танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца.

#### Упражнения на ориентирование в пространстве.

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочку. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

#### Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами.

Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник».

Упражнения на расслабление мышц. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

#### Координация движений, регулируемых музыкой.

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

#### Игры под музыку.

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в

музыке. Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

#### Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

## класс

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **1** | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 4 |
| **2** | Ритмико-гимнастические упражнения. | 7 |
| **3** | Танцевальные упражнения. | 14 |
| **4** | Упражнения с детскими музыкальными  инструментами. | 3 |
| **5** | Игры под музыку. | 5 |
|  | **Итого:** | **33** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол- во**  **часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **I четверть 8 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Обследование уровня подготовленности  учащихся (координации движения, | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмике.  Выполнение тестовых заданий учащимися. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ориентировки в  пространстве) |  |  |
| 2 | Обследование уровня подготовленности учащихся (координации движения, ориентировки в  пространстве) | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 3 | Ходьба и бег | 1 | Ходьба и бег. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба с высоким подниманием колен, с  отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Выполнение простых  движений с предметами во время ходьбы. |
| 4 | Перестроение в круг из  шеренги, цепочки | 1 | Построения в шеренгу, цепочку, круг.  Перестроение в круг из шеренги, цепочки. |
| 5 | Общеразвивающие упражнения | 1 | 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 подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд в стороны, вставание на полупальцы.  Упражнения на выработку осанки. |
| 6 | Пальчики и ручки. Русская народная мелодия  «Ой, на горе-то» | 1 | 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. |
| 7 | Ориентировка в  направлении движений | 1 | Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед,  назад, направо, налево, в круг, из круга. |
| 8 | Пальчики и ручки. Русская народная мелодия  «Ой, на горе-то» | 1 | 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 сноска на пятку. |
| **II четверть 8 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж.  Правила поведения на уроке | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмике. |
| 2 | Барабан.  Игры под музыку | 1 | Упражнения на детских музыкальных инструментах. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя  палочками одновременно и каждой отдельно. Изменение направления и формы ходьбы, бега, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое подпрыгивание – тяжёлым, комичным и т.д.). выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей,  птиц). |
| 3 | Бодрый, спокойный, топающий шаг | 1 | Знакомство с танцевальными движениями: бодрый, спокойный, топающий шаг; бег легкий, на  полупальцах; подпрыгивание на двух ногах. |
| 4 | Элементы русской пляски | 1 | 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. |
| 5 | Парная пляска.  Подружились | 1 | Движения парами: бег, ходьба, кружение на  месте. |
| 6 | Парная пляска.  «Подружились» | 1 | Движения парами: бег, ходьба, кружение на  месте. |
| 7 | Танцевальные движения. Бодрый, спокойный,  топающий шаг | 1 | Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, бодрый, спокойный, топающий шаг.  Неторопливый танцевальный бег,  стремительный бег. |
| 8 | Игры под музыку | 1 | Выполнение движений в соответствии с  разнообразным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах  (повадки зверей, птиц, движения транспорта,  деятельность человека). |
| **III четверть 9 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Правила поведения на  уроке | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмике. |
| 2 | Переменные притопы | 1 | Элементы русской пляски: простой хороводный шаг,  шаг на всей ступне. Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. |
| 3 | Упражнения на  координацию движений | 1 | 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. |
| 4 | Игра на музыкальных  инструментах (пианино) | 1 | Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот правой  и левой рукой отдельно. |
| 5 | Игры под музыку | 1 | Выполнение движений в соответствии с  разнообразным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей, птиц, движения транспорта, деятельность человека). Передача притопами,  хлопками и другими движениями резких  акцентов в музыке. |
| 6 | Стукалка. Украинская  народная мелодия | 1 | Движения парами: бег, ходьба. Прямой галоп.  Маховые движения руками. |
| 7 | Упражнения на  расслабление мышц | 1 | Упражнения на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя 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. |
| 8 | Игра «Угадай, что звучит?» | 1 | Выполнение комплекса упражнений. Знакомство с музыкальными инструментами. Узнавание музыкальных инструментов по  звуку. |
| 9 | Приседание в парах | 1 | Построение парами. Выполнение упражнений в движении. Приседание в парах на месте и в  движении. Закрепление игры. |
| **IV четверть 8 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд | 1 | Повторение правил поведения на уроке. Разучивание бега с выбрасыванием прямых ног вперёд, выполнение комплекса ритмических  упражнений. |
| 2 | Выставление ноги с носка на пятку | 1 | Строевые упражнения. Выполнение комплекса упражнений с лентами. Разучивание танцевального движения с выставлением ноги с  носка на пятку. |
| 3 | Присядка | 1 | Строевые упражнения. Выполнение комплекса  упражнений с флажками. Разучивание танцевального движения присядка. |
| 4 | Разучивание движений  «Пляски с притопами» | 1 | Построение в колонну. Выполнение упражнений в движении. Разучивание  движений «Пляска с притопами». |
| 5 | Закрепление движений  «Пляски с притопами» | 1 | Построение в шеренгу, в колонну. Выполнение  ритмических упражнений. Закрепление движений «Пляска с притопами» на месте и в |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | движении. |
| 6 | Марш на месте и в движении | 1 | Отстукивание в ладоши мелодии «Марш». Слушание мелодий «Марш». Выполнение  «Марш» на месте и в движении. |
| 7 | Обследование уровня подготовленности учащихся (координации движения,  ориентировки в пространстве) | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 8 | Обследование уровня подготовленности учащихся (чувство  ритма, общей и мелкой моторики) | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |

## класс

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **1** | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 4 |
| **2** | Ритмико-гимнастические упражнения. | 7 |
| **3** | Танцевальные упражнения. | 17 |
| **4** | Упражнения с детскими музыкальными  инструментами. | 2 |
| **5** | Игры под музыку. | 4 |
|  | **Итого:** | **34** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема урока** | **Кол- во**  **часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **I четверть 8 часов** | | | |
| 1 | День знаний. |  | Торжественная линейка |
| 2 | Вводный инструктаж. Обследование уровня подготовленности  учащихся (координации движения,  ориентировки в пространстве) | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмике.  Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 3 | Обследование уровня подготовленности учащихся (координации движения, ориентировки в  пространстве) | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 4 | Построение в шеренгу | 1 | 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. |
| 5 | Мягкий, пружинящий шаг | 1 | Строевые упражнения. Комплекс  общеразвивающих упражнений (Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами). Разучивание мягкого  пружинящего шага на месте. |
| 6 | Разучивание танца  «Зеркало» | 1 | 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. |
| 7 | Закрепление танца  «Зеркало» | 1 | 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. |
| 8 | Разучивание игры под  музыку «Собираем камушки» | 1 | Строевые упражнения. Комплекс ритмических  упражнений и ориентировки в пространстве. Шаг с приседанием. Разучивание движений танца. |
| 9 | Закрепление игры под музыку «Собираем  камушки» | 1 | Строевые упражнения. Комплекс ритмических упражнений. Шаг с приседанием. Закрепление  движений танца. |
| **II четверть 7 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Правила поведения на  уроке | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмики. |
| 2 | Шаг с притопом на месте | 1 | Построение в шеренгу и в колонну по команде. Основные движения прямыми и согнутыми ногами при выполнении упражнений.  Полуприсед, шаг с притопом на месте. |
| 3 | Переменные притопы | 1 | Движения руками при ходьбе в различном темпе. Упражнения с погремушками. Удары ногой об пол, переменные притопы. Игра «У медведя во  бору!». |
| 4 | Исполнение восходящей гаммы на пианино | 1 | Ходьба по залу в чередовании громкой и тихой музыки. Перестроение из одной шеренги в две.  Выполнение упражнений лёжа. Исполнение восходящей гаммы на пианино правой рукой. |
| 5 | Исполнение нисходящей гаммы на пианино | 1 | Ходьба по залу в чередовании громкой и тихой музыки. Перестроение из одной шеренги в две. Выполнение упражнений сидя. Исполнение  нисходящей гаммы на пианино правой рукой. |
| 6 | Разучивание «Парной пляски» | 1 | Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Приставной шаг в сторону, кружение,  приседания, выставление ноги на носок в парах. |
| 7 | Выполнение «Парной | 1 | Движения парами: бег, ходьба, кружение на |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | пляски» под музыку |  | месте. Приставной шаг в сторону, кружение, приседания, выставление ноги на носок в парах в  такт музыке. |
| **III четверть 9 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж.  Правила поведения на уроке | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмике. |
| 2 | Переменные притопы | 1 | Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне. Притопы одной ногой и  поочередно, выставление ноги с носка на пятку. |
| 3 | Упражнения на  координацию движений | 1 | 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. |
| 4 | Игра на музыкальных инструментах (пианино) | 1 | Упражнение для пальцев рук на детском пианино. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот правой и  левой рукой отдельно. |
| 5 | Игры под музыку | 1 | Выполнение движений в соответствии с  разнообразным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей, птиц, движения транспорта, деятельность человека). Передача притопами,  хлопками и другими движениями резких  акцентов в музыке. |
| 6 | Стукалка. Украинская  народная мелодия | 1 | Движения парами: бег, ходьба. Прямой галоп.  Маховые движения руками. |
| 7 | Упражнения на  расслабление мышц | 1 | Упражнения на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя 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. |
| 8 | Игра «Угадай, что звучит?» | 1 | Выполнение комплекса упражнений. Знакомство  с музыкальными инструментами. Узнавание музыкальных инструментов по звуку. |
| 9 | Приседание в парах | 1 | Построение парами. Выполнение упражнений в движении. Приседание в парах на месте и в  движении. Закрепление игры. |
| **IV четверть 8 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж.  Построение в колонну по два | 1 | Перестроение из одной колонны в две по выбранным ориентирам на полу. |
| 2 | Исполнение ритмических | 1 | Выполнение комплекса упражнений на развитие |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | рисунков на бубне |  | гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Исполнение на бубне  песни «Весёлый бубен». |
| 3 | Прыжки с выбрасыванием ног вперёд | 1 | Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Танцевально-ритмическая гимнастика  «Упражнения с хлопками». Упражнения на развитие образных и игровых двигательных  действий. Прыжки на месте с выбрасыванием ног вперёд. |
| 4 | Подскоки с ноги на ногу | 1 | Упражнения при ходьбе и беге на внимание:  «Летает-не летает», «Съедобно- не съедобно». Хлопки и удары ногой на сильную долю музыкального размера. Подскоки на месте с ноги  на ногу. |
| 5 | Переменный шаг | 1 | Бег по кругу на каждый счёт и через счёт с ноги на ногу (по кочкам) и небольшими прыжками. Упражнения с лентами. Взмахи руками вверх, в стороны, круговые вращения спираль.  Разучивание переменного шага (два быстрых шага, один затяжной). |
| 6 | Игра под музыку  «Музыкальные змейки» | 1 | Построение в шеренгу сцепившись за руки. Ходьба по залу на четыре счёта – поднять руки вверх, на четыре счёта опустить руки вверх.  Хореографические упражнения. Выполнение игры соблюдая правила игры. |
| 7 | Обследование уровня подготовленности учащихся (координации движения, ориентировки в  пространстве) | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 8 | Обследование уровня подготовленности учащихся (чувство  ритма, общей и мелкой  моторики) | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |

## класс

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **1** | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 4 |
| **2** | Ритмико-гимнастические упражнения. | 7 |
| **3** | Танцевальные упражнения. | 16 |
| **4** | Упражнения с детскими музыкальными  инструментами. | 2 |
| **5** | Игры под музыку. | 5 |
|  | **Итого:** | **34** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-** | **Основные виды учебной деятельности** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **во часов** |  |
| **I четверть 8 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Обследование уровня подготовленности  учащихся (координации движения, ориентировки в  пространстве) |  | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмике.  Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 2 | Обследование уровня подготовленности учащихся (чувство  ритма, общей и мелкой моторики | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 3 | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией | 1 | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией:  чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием  коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. |
| 4 | Перестроение из одного круга в два | 1 | 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. |
| 5 | Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.  Игры под музыку | 1 | Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и  разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными  палочками.  Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. |
| 6 | Разучивание движений  «Парной пляски» | 1 | Размыкание по ориентирам. Выполнение танцевально- ритмической гимнастики «Облака». Разучивание движений парной пляски – шаг  припадания правым боком, шаг с притопом к центру круга, кружение парами. |
| 7 | Закрепление движений  «Парной пляски» | 1 | Размыкание по ориентирам. Выполнение танцевально- ритмической гимнастики «Облака». Закрепление движений парной пляски – шаг припадания правым боком, шаг с притопом к  центру круга, кружение парами. Синхронное выполнение в парах. |
| 8 | Выполнение «Парной пляски» под музыку | 1 | Размыкание по ориентирам (на интервал- руки на пояс). Самостоятельное выполнение танца под  музыку. |
| **II четверть 7 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж.  Разучивание шага | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой  безопасности на уроке ритмики. Шаг с |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | польки |  | подскоком. |
| 2 | Закрепление шага польки | 1 | Построение в шеренгу и в колонну по команде. Упражнения на расслабление. Шаг с подскоком и выбрасывание ноги вперёд поочерёдно правой и  левой ногой. |
| 3 | Шаг польки парами | 1 | Построение шеренгу по звуковому сигналу, повороты по ориентирам. Шаг «Полька»  (комбинации на изученных танцевальных шагах). |
| 4 | Музыкально-подвижная игра | 1 | Игра на определение характера музыкального произведения. Прослушивание музыкальных произведений, а затем изображение в движениях  героев. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. |
| 5 | Украинская пляска  «Коло» | 1 | Элементы украинской 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). |
| 6 | Инсценировка песни «В траве сидел кузнечик» | 1 | Построение в шеренгу. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Слушание песни в траве сидел кузнечик,  выполнение движений согласно тексту песни. |
| 7 | Упражнения для кистей рук с барабанными палочками | 1 | Упражнения на детских музыкальных инструментах.  Исполнение несложных ритмических рисунков барабанными палочками. |
| **III четверть 10 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Боковой галоп | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой  безопасности на уроке ритмики. Боковой галоп (Шаг в сторону с подскоком). |
| 2 | Широкий, высокий бег | 1 | Построение в круг. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Широкий бег, имитации перепрыгивание через лужу, бег с высоким  поднимание колен. |
| 3 | Перестроение из одного круга в три маленьких круга | 1 | 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. |
| 4 | Построение в колонны по три | 1 | Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два, три.  Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Перестроение из колонны тройками в колонну по одному. Построение круга из  шеренги и  из движения врассыпную. |
| 5 | Исполнение несложных | 1 | Построение в круг. Общеразвивающие |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | мелодий на музыкальных  инструментах |  | упражнения с речитативом, упражнения для глаз (в положении сидя). Исполнение на ложках  мелодии «Вдоль по улице метелица метёт». |
| 6 | Упражнения с мячами | 1 | Свободная ходьба в колонне, бег в рассыпную.  Комплекс упражнений «Вот такие звери» на  развитие слухового внимания, подражательных действий. Выполнение упражнений с мячами под текст стихотворения «Мой весёлый звонкий  мяч». |
| 7 | Упражнения с гимнастическими лентами | 1 | Выполнение строевых упражнений.  Общеразвивающие упражнения с гимнастическими лентами по кругу. Чёткое выполнение движений не запутывая ленты. Игра  «Жучки». |
| 8 | Разучивание движений пляски «Чеботуха» | 1 | Перестроение из одной колонны в несколько  кругов на шаге и беге. Разучивание основных движений украинских народных танцев. |
| 9 | Закрепление движений пляски «Чеботуха» | 1 | Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по  ориентирам. Ритмическая гимнастика «Приходи сказка». Закрепление движений пляски. |
| 10 | Упражнения на  координацию движений | 1 | Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную  взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с  предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен).  Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.  Притопывание того, что учитель прохлопал, и  наоборот. |
| **IV четверть 9 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Приставной шаг в  сторону с приседанием | 1 | Перестроение из одной колонны в две по выбранным ориентирам на полу. |
| 2 | Боковой галоп парами | 1 | Ходьба на каждый счёт и через счёт. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта.  Общеразвивающие упражнения. Боковой галоп  парами, взявшись за руки лицом друг к другу, в правую и левую сторону. |
| 3 | Подскоки парами | 1 | Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. Шаг с подскоком парами взявшись за руки в такт музыки.  Музыкально – подвижная игра «К своим  флажкам». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Полуприседание с выставлением ноги на пятку | 1 | Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие  упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами. Приседания и полуприседания с выставлением ноги на пятку.  Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». |
| 5 | Присядка с  выставлением ноги на пятку. | 1 | Ходьба на каждый счёт и через счёт. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.  Общеразвивающие упражнения. Полуприседания и глубокое приседание с выставлением ноги на пятку. Синхронное выполнение движений. |
| 6 | Разучивание движений  «Танца с хлопками». | 1 | Танец с хлопками. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.  Неторопливый танцевальный бег, стремительный  бег. |
| 7 | Элементы русской пляски. | 1 | Элементы русской пляски.  Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий,  пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный широкий бег, высокий бег. |
| 8 | Обследование уровня подготовленности учащихся (координации движения, ориентировки в  пространстве). | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 9 | Обследование уровня подготовленности учащихся (чувство  ритма, общей и мелкой  моторики). | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |

# КЛАСС

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **1** | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 4 |
| **2** | Ритмико-гимнастические упражнения. | 7 |
| **3** | Танцевальные упражнения. | 16 |
| **4** | Упражнения с детскими музыкальными  инструментами. | 2 |
| **5** | Игры под музыку. | 3 |
|  | **Итого:** | **32** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол- во**  **часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **I четверть 8 часов** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | День знаний | 1 | Торжественная линейка |
| 1 | Вводный инструктаж. Обследование уровня подготовленности  учащихся (координации движения, ориентировки в  пространстве) |  | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмике.  Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 2 | Обследование уровня подготовленности учащихся (чувство  ритма, общей и мелкой  моторики | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 3 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Чередование ходьбы на носках и в полуприсяде. Музыкально-подвижная игра для  закрепления навыка построения в шеренгу, колонну, круг. |
| 4 | Построение в шахматном порядке | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; построение в шахматном порядке.  Танцевально-ритмическая гимнастика «Чёрный кот», выполнение по показу учителя. |
| 5 | Общеразвивающие упражнения | 1 | 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 |
| 6 | Инсценировка песни  «Через мост» | 1 | Поочерёдное расслабление рук на различные количества счетов. Упражнения на релаксацию  «Качели». Слушание и определение характера песни «Через мост». Выполнение движений  согласно текста. |
| 7 | Инсценировка сказки  «Теремок» | 1 | Имитация животных под музыку. Слушание сказки теремок. Распределение ролей.  Инсценировка сказки «Теремок». |
| 8 | Ходьба по залу, по диагональным линиям | 1 | Размыкание по ориентирам (на интервал- руки на пояс). Ходьба по залу по диагональным линиям за ориентирами, расположенными на полу. Игра на ориентировку в пространстве «Найди свой  домик». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II четверть 7 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Разучивание шага  польки | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмики. Шаг с  подскоком. |
| 2 | Пружинящий бег | 1 | Пружинящий бег. Неторопливый танцевальный  широкий бег, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. |
| 3 | Поскоки с продвижением назад  (спиной) | 1 | Поскоки с продвижением назад (спиной). Неторопливый танцевальный широкий бег,  высокий бег. |
| 4 | Быстрые мелкие шаги  на всей ступне и на полупальцах | 1 | Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на  полупальцах. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед |
| 5 | Русский каблучный шаг. | 1 | Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячами. Русский каблучный шаг. Шаг с ударом ноги об пол, подбочившись руками. Слушание  русских народных мелодий. |
| 6 | Разучивание движений танца «Кадриль». | 1 | Построение в две шеренги. Выполнение танцевального комплекса упражнений «Стирка».  Слушание мелодии «Кадриль». Разучивание основных движений танца. |
| 7 | Закрепление движений танца «Кадриль» | 1 | Построение в две шеренги. Выполнение танцевального комплекса упражнений «Стирка». Слушание мелодии «Кадриль». Закрепление основных движений танца. Составление танца из  разученных танцевальных движений. |
| **III четверть 9 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Боковой галоп | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой  безопасности на уроке ритмики. Боковой галоп (Шаг в сторону с подскоком). |
| 2 | Движения в приседе | 1 | Построение в круг. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Выполнение движений в приседе по кругу. Комплекс общеразвивающих упражнений сидя на полу. Игра «Море  волнуется». |
| 3 | Разучивание танца  «Бульба» | 1 | Строевые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Основные движения белорусских народных танцев.  Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. |
| 4 | Танец «Бульба» под музыку | 1 | Строевые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Основные движения белорусских народных танцев.  Движения парами: бег, ходьба с приседанием,  кружение с продвижением. Составление танца из разученных движений. |
| 5 | Подскоки с продвижением назад | 1 | Построение в круг. Общеразвивающие упражнения с речитативом. Поскоки с продвижением назад (спиной).  Неторопливый танцевальный широкий бег,  высокий бег. |
| 6 | Разучивание | 1 | Слушание узбекских мелодий. Основные |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | «Узбекского танца» |  | движения узбекского танца. Плавные мягкие шаги на полупальцах, приставные шаги в сторону. Круговые движения кистей рук.  Плавные покачивания головы из стороны в  сторону. Поворот вокруг себя припаданием. |
| 7 | Выполнение  «Узбекского танца» | 1 | Основные движения узбекского танца. Плавные мягкие шаги на полупальцах, приставные шаги в сторону. Круговые движения кистей рук.  Плавные покачивания головы из стороны в сторону. Поворот вокруг себя припаданием.  Составление танца из разученных движений. |
| 8 | Упражнения со скакалками | 1 | Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом.  Выполнение комплекса упражнений «Заряка» со скакалками. |
| 9 | Движение  «Припадание» | 1 | Строевые упражнения. Шаги на месте, приставные шаги в сторону. Шаги по диагонали, назад. Основные движения туловищем, головой, в сочетании с другими движениями.  Танцевальный шаг Припадание». |
| **IV четверть 8 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж.  Перестроение из круга в звёздочки | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмики. Расчёт на первый, второй, третий. Перестроение из круга в  звёздочки. |
| 2 | Разучивание танца  «Лезгинка» | 1 | Ходьба и бег по звуковому сигналу. Широкий бег (с прыжком через лужу). Перестроение из одной колонны в две на вытянутые руки вперёд и в стороны. Основные движения грузинских  народных танцев. |
| 3 | Танец «Лезгинка» под музыку | 1 | Ходьба и бег по звуковому сигналу. Широкий бег (с прыжком через лужу). Перестроение из одной колонны в две на вытянутые руки вперёд и в стороны. Основные движения грузинских народных танцев. Составление танца из  разученных движений. |
| 4 | Инсценировка сказки  «Муха-Цокотуха» | 1 | Упражнения на развитие координации движений. Слушание сказки «Муха-Цокотуха».  Инсценировка сказки. |
| 5 | Упражнения на  координацию движений | 1 | 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). |
| 6 | Игра на музыкальных инструментах (оркестр) | 1 | Знакомство с музыкальными инструментами  (треугольник, металлофон, ксилофон, трещотки, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ложки). Игра на музыкальных инструментах  мелодии «Барыня». |
| 7 | Обследование уровня подготовленности учащихся (координации движения, ориентировки в  пространстве). | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 8 | Обследование уровня подготовленности учащихся (чувство  ритма, общей и мелкой моторики). | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |

# КЛАСС

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **1** | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 8 |
| **2** | Упражнения с музыкальными инструментами | 6 |
| **3** | Игры под музыку. | 6 |
| **4** | Танцевальные упражнения. | 12 |
|  | **Итого:** | **32** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол- во**  **часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **I четверть 8 часов** | | | |
| 1 | День знаний | 1 | Торжественная линейка |
| 1 | Вводный инструктаж. Обследование уровня подготовленности  учащихся (координации движения, ориентировки в  пространстве) |  | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмике.  Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 2 | Обследование уровня подготовленности учащихся (чувство  ритма, общей и мелкой моторики | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 3 | Упражнения на ориентировку в пространстве | 1 | Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться (быстро, точно). Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Подбор  движений согласна психофизическому развитию |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | детей. «С какой стороны звук?»  Взрослый предлагает ребёнку  определить на слух и показать рукой в ту сторону, откуда слышен звук знакомой мелодии  (предмета, голос), назвать направление. |
| 4 | Игра на детских музыкальных инструментах | 1 | Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Размыкание колонн на вытянутые руки в сторону по  ориентирам. Игра на музыкальных инструментах мелодии «Вальс». |
| 5 | Поочередное выбрасывание ног вперед | 1 | Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться (быстро, точно). Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга).  Двигательная разрядка. Прыжки с поочерёдным выбрасыванием ног вперёд. Игры с пением,  речевым  сопровождением. |
| 6 | Разучивание танца  «Слонёнок» | 1 | Сохранять правильную дистанцию в перемещениях по залу, между собой.  Организованно строиться (быстро, точно). Учиться намечать диагональные линии из угла в угол. Прыжки на двух ногах вправо-влево с  хлопками над головой. Полуприсед и имитация движений слонёнка. |
| 7 | Закрепление танца  «Слонёнок» | 1 | Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга).  Двигательная разрядка. Разучивание и постановка танца. Игры с пением, речевым  сопровождением. |
| 8 | Упражнения с  предметами (обручи) | 1 | Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий  круг. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять  общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе. Исполнение танца сольно, в парах.  Усложнение заданий при упражнениях с  предметами. |
| **II четверть 7 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Упражнения на ориентировку в пространстве | 1 | Приветствие, построение, разминка. Марш в различных ритмах и темпах. Отстукивание простых ритмических рисунков  на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.  Перестроение из общего круга в кружочки по  два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Соблюдать темп движений, обращая внимание на  музыку. |
| 2 | Танцевальные движения в паре | 1 | Приветствие, построение, разминка.  Общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе. Исполнение танца сольно, в парах.  Двигательная разрядка. Игры с пением, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | речевым сопровождением. |
| 3 | Упражнения на ориентировку в пространстве | 1 | Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться (быстро, точно). Подбор движений согласна психофизическому развитию детей. Ориентировка в направлении движений (вперед,  назад, направо, налево, в круг, из круга). Игра  «Вверху-внизу» |
| 4 | Постановка и  разучивание танца  «Праздник осени» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.  Одновременные движения правой руки вверх,  левой — в сторону; правой руки — вперед, левой  — вверх. Исполнение танца сольно, в парах. Игры с пением, речевым  сопровождением. |
| 5 | Исполнение и закрепление танца  «Праздник осени» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Двигательная разрядка. Разучивание и постановка танца.  Исполнение  элементарных танцевальных движений: Самостоятельность в выполнении заданий, вхождение в контакт и работа в коллективе при  совместном исполнении. |
| 6 | Музыкально-подвижная игра «Трансформеры» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Двигательная разрядка.  Ориентировка в направлении  движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Соблюдение правил игры  «Трансформеры». |
| 7 | Определение характера музыки «Вальс» и  «Полька» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с  проговариванием стихов, попевок и без них. Бег по залу в различных направлениях.  Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из  круга). Двигательная разрядка. Игры с пением. |
| **III четверть 9 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Маршевой шаг с  продвижением вперед и на месте | 1 | Приветствие, построение, разминка. Шагистика в различных ритмах и темпах, сольно, в парах.  Двигательная разрядка. Отработка маршевого шага. Координация рук и ног. |
| 2 | Ритмико- гимнастические упражнения | 1 | Приветствие, построение, разминка Разучивание элементарных танцевальных  движений. Подбор движений согласна психофизическому развитию детей. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Ориентировка в направлении  движений (вперед, назад, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | направо, налево, в круг, из круга). |
| 3 | Постановка танца  «Макарена» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Разучивание танца на основе выученных  движений. Комплекс дыхательных упражнений. Исполнение последовательности выученных движений.  Исполнение танца сольно, в парах. |
| 4 | Исполнение танца  «Макарена» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Тренировка слухового внимания. Соотношение своих действий и их результатов с заданными  образцами. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя.  Исполнение танца «Макарена» под музыку в  быстром и медленном темпе. |
| 5 | Инсценировка песни  «Как у наших у ворот» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Упражнения на выработку осанки.  Упражнения на координацию движений.  Перекрестное поднимание и опускание рук.  Одновременные движения правой руки вверх,  левой — в сторону; правой руки — вперед, левой  — вверх. Слушание песни «Как у наших у ворот» и разучивание движений согласно тексту песни. |
| 6 | Разучивание польки  «Старый жук» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Бег по залу в различных стилях и различных  направлениях. Ориентировка в пространстве  класса. Слушание музыки из м/ф «Золушка». Разучивание движений польки. |
| 7 | Закрепление польки  «Старый жук» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.  Одновременные движения  правой руки вверх, левой — в сторону; правой  руки — вперед, левой — вверх. Исполнение танца сольно, в парах. |
| 8 | Ритмико- гимнастические  Упражнения с палками | 1 | Приветствие, построение, разминка. Бег по залу в различных стилях и различных  направлениях. Ориентирование в пространстве класса, зала. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад,  направо, налево, в круг, из круга). Выполнение  комплекса упражнений с палками. |
| 9 | Движение  «Припадание» | 1 | Строевые упражнения. Шаги на месте, приставные шаги в сторону. Шаги по диагонали, назад.  Основные движения туловищем, головой, в  сочетании с другими движениями. Танцевальный шаг Припадание». |
| **IV четверть 8 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж.  Танцевальные | 1 | Приветствие, построение, разминка Повторение  ранее изученных элементов. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | упражнения |  | Ориентировка в направлении движений (вперед,  назад, направо, налево). |
| 2 | Разучивание танца  «Весенний вальс» | 1 | Приветствие, построение в шеренгу по одному со сменой направляющего. Слушание мелодии  «Весенний вальс». Определение характера музыки, отстукивание в ладоши ритма три четверти, разучивание движений танца «Весенний  вальс». |
| 3 | Танцевальные упражнения | 1 | Приветствие, построение, разминка Отстукивание на металлофоне мелодии «Вальс». Шаг вальса, кружение в парах. Выпады, наклоны, кружение в  парах. |
| 4 | Выполнение танца  «Весенний вальс» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Ориентировка в направлении движений (вперед,  назад, направо, налево, в круг, из круга).  Исполнение танца «Весенний вальс» под музыку.  Игры с пением, речевым  сопровождением. |
| 5 | Танцевально- ритмическая  гимнастика «Большой олень» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Упражнения на развитие чувства ритма согласно тексту песни. Упражнения на развитие гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с  речитативом. |
| 6 | Танцевально- ритмическая  гимнастика «Большой олень» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Закрепление упражнений на развитие чувства ритма согласно тексту песни. Игра «Пятнашки». Соблюдение  правил игры. |
| 7 | Обследование уровня подготовленности учащихся (координации движения, ориентировки в  пространстве). | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 8 | Обследование уровня подготовленности учащихся (чувство ритма, общей и мелкой  моторики). | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |

# КЛАСС

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **1** | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 8 |
| **2** | Ритмико-гимнастические упражнения. | 8 |
| **3** | Игры под музыку. | 8 |
| **4** | Танцевальные упражнения. | 10 |
|  | **Итого:** | **34** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол- во**  **часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **I четверть 8 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Обследование уровня подготовленности  учащихся (координации движения,  ориентировки в пространстве) |  | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмике.  Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 2 | Обследование уровня подготовленности учащихся (чувство  ритма, общей и мелкой моторики | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 3 | Разучивание танца  «Чебурашка» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра на различие силы звука «Круг и кружочки».  Слушание мелодии В.Шаинского песни  «Чебурашка». Разучивание движений: полупресед с поворотом туловища, повороты налево  переступанием с наклоном в сторону на каждый шаг. Поднимание на полупальцы, опускание на  всю стопу. |
| 4 | Закрепление танца  «Чебурашка» | 1 | Построение в шеренгу по одному в разных частях зала со сменой направляющего. Самостоятельное выполнение движений при разминке согласно  звучащей музыки. Повторение движений танца, составление танца в целом. |
| 5 | Игра на детских музыкальных  Инструментах (ансамбль) | 1 | Приветствие, построение, разминка. Игры на металлофоне,  бубне, дудках и т.д. с сопровождением музыки  «Ах вы сени, мои сени».  Упражнения на выработку осанки |
| 6 | Разучивание танца  «Часики» | 1 | Строевые упражнения. Упражнения для головы (малый маятник). Слушание песни «Тик-так», муз. А.Островского. разучивание движений танца.  Движения с хлопками, руки перед собой, руки за головой, к плечам, наклоны, полуприсед с  поворотом туловища. |
| 7 | Выполнение танца  «Часики» | 1 | Строевые упражнения. Упражнения для головы (малый маятник). Слушание песни «Тик-так», муз. А.Островского. выполнение движений танца.  Движения с хлопками, руки перед собой, руки за головой, к плечам, наклоны, полуприсед с  поворотом туловища. Танец часики под музыку. |
| 8 | Разучивание движения  «Ковырялочка» | 1 | Размыкание по ориентирам (на интервал- руки на  пояс). Ходьба по залу по диагональным линиям за ориентирами, расположенными на полу. Игра на |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ориентировку в пространстве «Найди свой домик». Разучивание движения «Ковырялочка». Взмахи ногами назад на носок, вперёд на пятку,  перепрыгивание с одной ноги на другую,  выполнение движений по очереди каждой ногой. |
| **II четверть 7 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Топающий шаг | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой  безопасности на уроке ритмики. Мелкие топающие шаги в полуприседе. |
| 2 | Постановка и  разучивание Игра - танец «Если весело…» | 1 | Организованно строиться на начальную позицию (быстро,  точно). Сохранять правильную дистанцию в перемещениях по  залу, между собой. Исполнение и закрепление танца. Упражнения на выработку осанки.  Упражнения на координацию  движений. Перекрестное поднимание и опускание рук.  Одновременные движения правой руки вверх, левой - в сторону;  правой руки — вперед, левой — вверх. |
| 3 | Разучивание танца  «Хоровод» | 1 | Строевые упражнения. Ходьба приставным шагам вперёд-назад, вправо-влево. Боковой галоп правым и левым боком. Двигательная разминка «На бабушкином дворе». Слушание песни «Улыбка» муз. В.Шаинского. Разучивание хороводного шага взявшись за руки. Движения по кругу в правую и  левую сторону. Сужение и расширение круга. Имитация игры на скрипке. |
| 4 | Закрепление танца  «Хоровод» | 1 | Строевые упражнения. Ходьба приставным шагам вперёд-назад, вправо-влево. Боковой галоп правым и левым боком. Двигательная разминка «На бабушкином дворе». Слушание песни «Улыбка» муз. В.Шаинского. Закрепление хороводного шага взявшись за руки. Движения по кругу в правую и  левую сторону. Сужение и расширение круга. Имитация игры на скрипке. |
| 5 | Комплекс упражнений с лентами | 1 | Строевые упражнения. Комплекс упражнений с  лентами Приставной шаг вправо-влево, движения с лентами вперёд - назад. Покачивание из стороны в сторону. Взмахи руками. Змейка, волна лентами.  Музыкально-подвижная игра «Запев-припев». |
| 6 | Разучивание комплекса упражнений на  развитии мелкой  моторики рук | 1 | Движение в колонне по одному, перестроение во время движения в колонну по два и обратно.  Ходьба и бег под счёт учителя в быстром и  медленном темпе. Подскоки. |
| 7 | Упражнение на развитие мелкой моторики рук | 1 | Выполнение упражнений с маленьким мячом. Круговые вращения кистями рук, вращения мяча пальцами, подбрасывание и удары мяча об пол. Упражнения для кистей рук. Музыкально-  подвижная игра на различие силы звука «Круг и кружочки». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **III четверть 10 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Марш с продвижением вперед и на месте | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмики. Приветствие, построение, разминка. Шагистика в  различных ритмах и темпах, сольно, в парах.  Двигательная  разрядка. Отработка маршевого шага.  Координация рук и ног. |
| 2 | Игра на музыкальных инструментах (трещотки) | 1 | Построение в круг. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Слушание музыки  «Калинка». Определение характера музыки. Игра на музыкальных инструментах (трещотки,  мелодия «Калинка») |
| 3 | Разучивание танца  «Цыганочка» | 1 | Строевые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Шаг на носках, полупресед, сочетание движений ног и головы.  Движение вперёд – назад. Перекаты ног с носка на пятку. Беговые шаги на носках. |
| 4 | Разучивание танца  «Цыганочка» | 1 | Строевые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Шаг на носках, полупресед, сочетание движений ног и головы. Движение плечами вперёд – назад. Перекаты ног с носка на пятку. Беговые шаги на носках.  Выполнение танца «Цыганочка» под музыку. |
| 5 | Подскоки с продвижением назад | 1 | Построение в круг. Общеразвивающие упражнения с речитативом. Поскоки с продвижением назад (спиной).  Неторопливый танцевальный широкий бег,  высокий бег. |
| 6 | Боковой галоп правым и левым боком | 1 | Строевые упражнения. Дыхательная гимнастика.  Выполнение галопа на счёт четыре правым боком и на счёт четыре левым боком. |
| 7 | Ритмико- гимнастические упражнения | 1 | Приветствие, построение, разминка. Выполнение комплекса ритмико-гимнастических упражнений. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием  стихов, попевок и без них. |
| 8 | Игры под музыку. Подвижные музыкальные игры на внимание | 1 | Приветствие, построение, разминка. Игры на основе  выученных движений. Двигательная разрядка. Исполнение последовательности выученных движений. Игры на  ускорения. |
| 9 | Разучивание танца  «Лезгинка» | 1 | Строевые упражнения. Пальчиковая гимнастика. Шаги на месте, приставные шаги в сторону. Шаги по диагонали, назад. Основные движения  туловищем, головой, в сочетании с другими движениями. |
| 10 | Закрепление танца  «Лезгинка» | 1 | Строевые упражнения. Пальчиковая гимнастика.  Шаги на месте, приставные шаги в сторону. Шаги по диагонали, назад. Основные движения |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | туловищем, головой, в сочетании с другими движениями. Исполнение танца «Лезгинка» под  музыку. |
| **IV четверть 8 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Шаг « Ёлочка» | 1 | Знакомство с правилами безопасности на занятиях  ритмики. Шаг «Ёлочка»: носки вправо ,опираясь на пятки ;пятки вправо ,опираясь на носки. |
| 2 | Разучивание танца  «Рок-н-ролл» | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и бег по звуковому сигналу. Комплекс общеразвивающих  упражнений. Разучивание движений танца: шаг с прыжком ,подскоки ,перескоки, движения в парах. |
| 3 | Танец «Рок-н-ролл» под музыку | 1 | Строевые упражнения. Ходьба и бег по звуковому сигналу. Комплекс общеразвивающих  упражнений. Закрепление разученных движений и составление из них танца. |
| 4 | Музыкально-подвижная игра « Попробуй унеси» | 1 | Построение в круг, перестроение в два круга. Упражнения на развитие координации движений. Разучивание и соблюдение правил игры  «Попробуй унеси» |
| 5 | Упражнения на  координацию движений | 1 | 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). |
| 6 | Игра на музыкальных инструментах (ложки) | 1 | Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно- двигательных действиях. Игра на музыкальных инструментах  русской народной мелодии «Мани- Вани». |
| 7 | Обследование уровня подготовленности учащихся (координации движения, ориентировки в  пространстве). | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 8 | Обследование уровня подготовленности учащихся (чувство  ритма, общей и мелкой моторики). | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 9 |  | 1 |  |

# КЛАСС

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **1** | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 8 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2** | Ритмико-гимнастические упражнения. | 8 |
| **3** | Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку. | 9 |
| **4** | Народные пляски и современные танцевальные  движения. | 9 |
|  | **Итого:** | **34** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол- во**  **часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **I четверть 8 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Обследование уровня подготовленности учащихся  (координации движения, ориентировки в  пространстве) |  | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмике.  Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 2 | Обследование уровня подготовленности учащихся (чувство ритма, общей и  мелкой моторики | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 3 | Разучивание танца к празднику  осени «Разноцветная игра» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Двигательная  разрядка. Разучивание и постановка танца. Слушание музыки. Исполнение элементарных танцевальных движений: Самостоятельность  в выполнении заданий, вхождение в контакт и работа в коллективе при совместном исполнении. |
| 4 | Закрепление танца к празднику  осени «Разноцветная игра» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Двигательная  разрядка. Разучивание и постановка танца. Слушание музыки. Исполнение элементарных танцевальных движений: Самостоятельность  в выполнении заданий, вхождение в контакт и работа в коллективе при совместном исполнении. |
| 5 | Общеразвивающие упражнения | 1 | 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. |
| 6 | Разучивание танца  «Джентльмены» | 1 | Строевые упражнения. Упражнения на координацию упражнений. Гимнастика для глаз в положении сидя. Музыка три четверти (Вальс), темп выполнения медленный. Разучивание движений танца. Игра  «День-ночь». |
| 7 | Закрепление танца  «Джентльмены» | 1 | Строевые упражнения. Упражнения на координацию упражнений. Гимнастика для глаз в положении сидя. Музыка три четверти (Вальс), темп выполнения медленный. Закрепление движений танца.  Синхронное выполнение движений. Игра «Повторяй за мной». |
| 8 | Игровое упражнение  «Мы играем» | 1 | Размыкание по ориентирам (на интервал- руки на пояс). Ходьба по залу по диагональным линиям за ориентирами, расположенными на полу. Разучивание текста. Выполнение упражнений согласно тексту.  Игра «Повторяй за мной». |
| **II четверть 7 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Движение  «Гармошка» | 1 | Правила поведения в танцевальном зале.  Предупреждение травматизма и правила безопасности на занятиях. Движение «Гармошка»: левый носок и правую пятку переставить вправо  опираясь на левые, а затем наоборот. |
| 2 | Пальчиковая гимнастика | 1 | Пружинящий бег. Неторопливый танцевальный широкий бег, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Разучивание комплекса упражнений  пальчиковой гимнастики. |
| 3 | Оздоровительная аэробика | 1 | Строевые упражнения. Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра с подражание «Делай как я, делай лучше меня». Упражнение выполняется  по кругу. |
| 4 | Хореографические упражнения. | 1 | Строевые упражнения. Русский поклон. Выставление ноги – «Носок - пятка» вперёд и в сторону. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в  стороны. «Ковырялочка», тройной притоп. |
| 5 | Разучивание русского- лирического танца | 1 | Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов. Разучивание движений русского лирического танца: тройной ход, повороты в правую и в левую сторону, кружение в парах держась за локти держа друг друга, припадание, выполнение  движений плавно в медленном темпе. |
| 6 | Закрепление русского- лирического танца | 1 | Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов. Разучивание движений русского лирического танца: тройной ход, повороты в правую и в левую сторону, кружение в парах держась за  локти держа друг друга, припадание, выполнение движений плавно в медленном темпе. |
| 7 | Отстукивание  ритмических рисунков | 1 | Построение в две шеренги. Слушание мелодии  «Вальс», «Полька» и «Марш». Определение |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | в ладоши. |  | характера музыки. Игра «Угадай, что звучит».  Прохлопывание заданных мелодий в ладоши. |
| 8 | Игра под музыку  «Пустое место» | 1 | Внимательно слушать музыку, выполнять движения с окончанием музыкального такта, подскоки, танцевальные шаги. Бег не наталкиваясь друг на  друга. |
| **III четверть 9 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Бег с захлёстом ног назад. | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмики. Бег с захлёстом ног назад. Следить за правильным дыханием во время  бега. |
| 2 | Игра на музыкальных инструментах | 1 | Приветствие, построение, разминка. Тренировка слухового внимания. Соотношение своих действий и их результатов с заданными образцами,  корректировать свою деятельность с учетом выявленных недостатков. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет  учителя. |
| 3 | Разучивание танца  «Сиртаки» | 1 | Строевые упражнения. Упражнения на развитие  координационных способностей. Шаг вправо – левую ногу вперёд, шаг влево – правую ногу назад. Четыре притопа. Танец выполняется в шеренгу по одному с  постоянным ускорением. |
| 4 | Закрепление танца  «Сиртаки» | 1 | Строевые упражнения. Упражнения на развитие  координационных способностей. Шаг вправо – левую ногу вперёд, шаг влево – правую ногу назад. Четыре притопа. Танец выполняется в шеренгу по одному с  постоянным ускорением. |
| 5 | Упражнения на ориентировку в пространстве | 1 | Приветствие, построение, разминка. Бег по залу в различных стилях и различных направлениях.  Положение рук, корпуса головы в движениях в парах.  Закрепление танца. |
| 6 | Танцы - с ускорением | 1 | Приветствие, построение, разминка. Постановка танца. Исполнение танцевальных движений:  Самостоятельность в  выполнении заданий, вхождение в контакт и работа в коллективе при совместном исполнении. |
| 7 | Сюжетно-образные движения | 1 | Приветствие, построение, разминка Повторение  ранее изученных элементов. Развитие творческих способностей. |
| 8 | Упражнения со скакалками | 1 | Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом. Выполнение комплекса  упражнений «Заряка» со скакалками. |
| 9 | Танцевальное движение «Припляс» | 1 | Строевые упражнения. Шаги на месте, приставные шаги в сторону. Шаги по диагонали, назад.  Приподнят ь и согнуть правую ноги вперёд,  переступить на правую ногу вправо слегка приседая. Переступить на левую впереди правой, слегка  приподнимая правую ногу. Притоп правой ногой сзади, левую ногу чуть приподнять. |
| 10 | Разучивание танца  Володенька«» | 1 | Строевые упражнения. Разучивание движений  русской пляски, русский переменный шаг, присядка, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | выпады, кружение. Игра «Разрывные цепи». |
| 11 | Закрепление танца Володенька«» | 1 | Строевые упражнения. Разучивание движений русской пляски, русский переменный шаг, присядка,  выпады, кружение. Игра «Разрывные цепи». |
| **IV четверть 8 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Перестроение из круга  в звёздочки | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмики. Расчёт на первый,  второй, третий. Перестроение из круга в звёздочки. |
| 2 | Танцевальные  упражнения. Вальс – король танцев | 1 | Приветствие, построение, разминка. Развитие  выразительности исполнения движений. Разучивание движений танца. Составление танцевальных  композицый. |
| 3 | Комплекс упражнений в движении | 1 | Ходьба и бег по звуковому сигналу. Широкий бег (с прыжком через лужу). Перестроение из одной колонны в две на вытянутые руки вперёд и в  стороны. Выполнение упражнений двигаясь по кругу. Упражнения на координацию движений. |
| 4 | Инсценировка сказки  «Бременские музыканты» | 1 | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Слушание сказки «Бременские музыканты»,  распределение долей, разучивание движений согласно тексту. |
| 5 | Упражнения на координацию движений | 1 | 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). |
| 6 | Обследование уровня подготовленности учащихся  (координации движения, ориентировки в  пространстве). | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 7 | Обследование уровня подготовленности учащихся (чувство  ритма, общей и мелкой моторики). | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 8 | Игра под музыку «У медведя во бору» | 1 | Строевые упражнения. Комплекс упражнений с  мячами. Разучивание слов игры. Игра под музыку с соблюдением правил. |

# КЛАСС

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **1** | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 8 |
| **2** | Ритмико-гимнастические упражнения. | 8 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3** | Импровизация движений на музыкальные темы,  игры под музыку. | 9 |
| **4** | Народные пляски и современные танцевальные  движения. | 9 |
|  | **Итого:** | **34** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол- во**  **часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **I четверть 8 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Обследование уровня  подготовленности учащихся  (координации движения, ориентировки в  пространстве) | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмике.  Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 2 | Обследование уровня  подготовленности учащихся (чувство ритма, общей и  мелкой моторики | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 3 | Музыкально- подвижная игра  «Гонка мяча по кругу» | 1 | Изучение музыкальных размеров две четверти, три четверти и четыре четверти. Передача мяча по кругу. С окончанием звучания музыки, у кого остается мяч, выполняет движения в соответствии с услышанным музыкальным размером. Перестроение из колонны по  одному в колонну по трое в движении. |
| 4 | Общеразвивающие упражнения | 1 | 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. |
| 5 | Разучивание танца  «Летка-енька» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Двигательная  разрядка. Разучивание и постановка танца. Слушание музыки. Исполнение элементарных танцевальных  движений: Самостоятельность |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | в выполнении заданий, вхождение в контакт и работа в  коллективе при совместном исполнении. |
| 6 | Закрепление танца  «Летка-енька» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Двигательная  разрядка. Закрепление и постановка танца. Слушание музыки. Исполнение элементарных танцевальных движений: Самостоятельность  в выполнении заданий, вхождение в контакт и работа в  коллективе при совместном исполнении. |
| 7 | Упражнения на координацию движений | 1 | Строевые упражнения. Упражнения на координацию упражнений. Гимнастика для глаз в положении сидя.  Музыка три четверти (Вальс), темп выполнения  медленный. Закрепление движений танца. Синхронное выполнение движений. Игра «Повторяй за мной». |
| 8 | Игровое упражнение  «Мы играем» | 1 | Размыкание по ориентирам (на интервал- руки на пояс).  Ходьба по залу по диагональным линиям за ориентирами, расположенными на полу. Разучивание  текста. Выполнение упражнений согласно тексту. Игра  «Повторяй за мной». |
| **II четверть 7 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Движение  «Верёвочка» | 1 | Правила поведения в танцевальном зале.  Предупреждение травматизма и правила безопасности на занятиях. Движение «Верёвочка»: подскок на левой, правую ногу согнуть и перенести назад, затем тоже  другой ногой. |
| 2 | Танцевально- ритмическая гимнастика | 1 | Комплекс упражнений с мячом. Дыхательные  упражнения на имитационных и образных движениях: с  проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. |
| 3 | Оздоровительная аэробика | 1 | Строевые упражнения. Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра с подражание «Делай как  я, делай лучше меня». Упражнение выполняется по кругу. |
| 4 | Разучивание танца  «Ча-ча-ча» | 1 | Строевые упражнения. Шаг левой ногой вперёд (вес  тела переносится на неё), перенести вес тела на правую ногу назад. Шаг левой ногой в сторону, приставляя  правую, тоже самое в другую сторону. Соединение  изученных движений в законченную композицию. |
| 5 | Закрепление танца  «Ча-ча-ча» | 1 | Строевые упражнения. Шаг левой ногой вперёд (вес  тела переносится на неё), перенести вес тела на правую ногу назад. Шаг левой ногой в сторону, приставляя  правую, тоже самое в другую сторону. Соединение  изученных движений в законченную композицию. Выполнение танца под музыку. |
| 6 | Комплекс упражнений с мячами | 1 | Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячами: броски и ловля вверх, броски с хлопками, удары в пол двумя руками, поочерёдно правой и левой рукой, под  текст стихотворения. Передача мяча в парах, по кругу,  под текст стихотворения. |
| 7 | Отстукивание ритмических  рисунков в ладоши | 1 | Построение в две шеренги. Слушание мелодии «Вальс»,  «Полька» и «Марш». Определение характера музыки. Игра «Угадай, что звучит». Прохлопывание заданных  мелодий в ладоши. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **III четверть 10 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Бег с  выбрасыванием ног вперёд | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмики. Бег с выбрасыванием ног вперёд. Следить за правильным дыханием во время  бега. |
| 2 | Игра на музыкальных инструментах | 1 | Приветствие, построение, разминка. Тренировка слухового внимания. Соотношение своих действий и их результатов с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недостатков. Отстукивание простых ритмических рисунков на  инструментах под счет учителя. |
| 3 | Разучивание  «Матросского танца» | 1 | Строевые упражнения. Упражнения на развитие  координационных способностей. Шаг вправо – левую ногу вперёд, шаг влево – правую ногу назад. Четыре притопа. Танец выполняется в шеренгу по одному.  Движение «Верёвочка». |
| 4 | Закрепление  «Матросского танца» | 1 | Строевые упражнения. Упражнения на развитие  координационных способностей. Шаг вправо – левую ногу вперёд, шаг влево – правую ногу назад. Четыре притопа. Танец выполняется в шеренгу по одному.  Движение «Верёвочка». Составление танца из  разученных движений. |
| 5 | Упражнения на ориентировку в пространстве | 1 | Приветствие, построение, разминка. Бег по залу в различных стилях и различных направлениях.  Положение рук, корпуса головы в движениях в парах.  Закрепление танца. |
| 6 | Игра «Плетень» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Хороводный шаг, слушание русских народных мелодий. В игре дети используют известные плясовые движения. С окончанием музыки, дети должны занять своё место в шеренге, взяться за руки крест на крест, заплести  плетень. |
| 7 | Сюжетно-образные движения | 1 | Приветствие, построение, разминка Повторение ранее  изученных элементов. Развитие творческих способностей. |
| 8 | Упражнения с палками | 1 | Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом. Выполнение комплекса  упражнений «Заряка» с палками. |
| 9 | Разучивание танцевального движения  «Моталочка» | 1 | Строевые упражнения. Упражнения при ходьбе и беге по звуковому сигналу, построение в шеренгу. Ходьба с продвижение вперёд под музыку, нет музыки поворот на право или на лево, ходьба на месте. Руки на поясе, подскок на правой ноге, левую, чуть касаясь пола  согнуть назад. Подскок на правой ноге, левую, чуть касаясь пола разогнуть вперёд. |
| 10 | Закрепление танцевального движения  «Моталочка» | 1 | Строевые упражнения. Упражнения при ходьбе и беге по звуковому сигналу, построение в шеренгу. Ходьба с продвижение вперёд под музыку, нет музыки поворот на право или на лево, ходьба на месте. Руки на поясе, подскок на правой ноге, левую, чуть касаясь пола  согнуть назад. Подскок на правой ноге, левую, чуть касаясь пола разогнуть вперёд. Движения выполнить с |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | притопом и приставными шагами. |
| **IV четверть 9 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж.  Танцевальные шаги | 1 | Знакомство с правилами поведения и техникой  безопасности на уроке ритмики. Расчёт на первый, второй, третий. Выполнить танцевальные шаги.. |
| 2 | Танцевальное движение  «Перескоки» | 1 | Приветствие, построение, разминка. Развитие  выразительности исполнения движений. Перескоки  выполняются прыжками с одной ноги на другую, вперёд – назад, в стороны и по диагонали. |
| 3 | Комплекс упражнений в движении | 1 | Ходьба и бег по звуковому сигналу. Широкий бег (с  прыжком через лужу). Перестроение из одной колонны в две на вытянутые руки вперёд и в стороны.  Выполнение упражнений двигаясь по кругу.  Упражнения на координацию движений. |
| 4 | Скрестный шаг в сторону | 1 | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Шаг правый в сторону. Шаг левый скрестно сзади. Шаг правый в сторону, приставить левую. Повернуться на  втором шаге на лево при движении вправо и направо при движении влево. |
| 5 | Упражнения на координацию движений | 1 | 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). |
| 6 | Игра под музыку  «Мишка- шалунишка» | 1 | Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячами.  Разучивание слов игры. Игра под музыку с соблюдением правил. |
| 7 | Хореографические упражнения | 1 | Строевые упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-встанька» - упражнение в низких исходных положениях (сидя, лёжа) с элементами акробатики и стретчинга. Хореографические  упражнения у станка. |
| 8 | Обследование уровня  подготовленности учащихся  (координации движения,  ориентировки в пространстве). | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |
| 9 | Обследование уровня  подготовленности учащихся (чувство  ритма, общей и мелкой моторики). | 1 | Выполнение тестовых заданий учащимися. |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№п/п*** | ***Методическое обеспечение*** | ***Год издания*** |
| 1 | Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденная приказом ГКОУ КШ №8 от 31.08.2023г., № 430. | 2023 год |
| 2 | Танцы, игры, упражнения для красивого движения. В помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям/ Художники Ю.В.Турилова, В.Н.Куров. – Ярославль:  Академия развития: Академия, К: Академия Холдинг | 2000 год |

**УЧЕБНО-ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

* Верёвка
* Обручи
* Флажки
* Погремушки
* Мячи
* Кубики
* Ленты
* Палки
* Пианино
* Барабан
* Платочки