

**МИНЕСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОГО ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОУИРМО «Хомутовская СОШ № 2»**

<p>РАССМОТРЕНО на методическом объединении «СПС» Протокол №1 от 29.08.2024 г. Руководитель Н.А.Игнатъева</p> <hr/>	<p style="text-align: right;">УТВЕРЖДЕНО</p> <p style="text-align: right;">Директор школы В.М. Коврига</p> <hr/> <p style="text-align: right;">Приказ № _____ от «29» августа 2024 г</p>
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Учебного предмета «Ритмика»  
Адаптированной основной общеобразовательной программы  
для обучающихся с нарушением интеллекта, Вариант I  
5-9 классы

с. Хомутово

## Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» разработана для обучающихся по АООП с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 в соответствии с федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)

*Цель курса:* создание условий для повышения уровня общего музыкального развития учащихся, формирования мышления посредством освоения основ музыкально-двигательной деятельности.

*Задачи:*

- обогащение знаниями, раскрывающими исторические сведения о музыке;
- повышение уровня общего развития;
- углубление представления о практической направленности музыкально-двигательной деятельности, развитие умения применять знания в повседневной жизни;
- учить правильно применять музыкальную терминологию;
- пробуждение потребности у школьников к самостоятельному приобретению новых знаний;
- уметь делать доступные выводы и обобщения, обосновывать собственные мысли;
- повышение мотивации и формирование устойчивого интереса к движениям под музыку.

### Общая характеристика коррекционного курса «Ритмика»

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится **коррекционная работа**, которая включает следующие направления:

***Совершенствование движений и сенсомоторного развития:*** развитие чувства ритма; развитие координации.

***Коррекция отдельных сторон психической деятельности:***

коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений;

коррекция – развитие двигательной памяти;

коррекция – развитие внимания;

формирование представлений о музыкально-двигательной деятельности;

развитие пространственных представлений и ориентации;

***Развитие различных видов мышления:***

развитие наглядно-образного мышления;

развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

***Развитие основных мыслительных операций:***

развитие умения сравнивать, анализировать;

развитие умения выделять сходство и различие понятий.

**Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:** развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности; воспитание самостоятельности принятия решения; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность.

**Коррекция – развитие речи:**

развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия.

### **Описание места коррекционного курса «Ритмика» в учебном плане**

Коррекционный курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательной частью учебного плана. На изучение коррекционного курса «Ритмика» в 5-9 классах отводится 34 часа в год (34 учебные недели), 1 час в неделю.

### **Планируемые результаты освоения коррекционного курса «Ритмика»**

**Личностные результаты:**

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

## **Предметные результаты:**

К концу 5 класса планируем

### **Минимальный уровень:**

- различать трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз

### **Достаточный уровень:**

- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на простых музыкальных инструментах.

К концу 6 класса планируем

### **Минимальный уровень:**

- различать трехчастную форму в музыке;
- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки в движении;
- организованно строиться (быстро, точно);
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять упражнения в определенном ритме и темпе;
- выполнять как можно точнее игровые и плясовые движения.

### **Достаточный уровень:**

- соблюдать правильную дистанцию в колонне по два и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения и отмечать их сменой движения;
- передавать в игровых и плясовых движениях характер музыки: напевность, энергичность, нежность, игривость;
- передавать хлопками и через игру на музыкальных инструментах ритмический рисунок знакомых мелодий;
- передавать несложный ритмический рисунок, предложенный учителем.

К концу 7 класса планируем

### **Минимальный уровень:**

- Отмечать движениями смену музыкальных частей в музыке;
- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки в движении;

- организованно строиться (быстро, точно);
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять упражнения в определенном ритме и темпе;
- выполнять как можно точнее игровые и плясовые движения.

#### **Достаточный уровень:**

- соблюдать правильную дистанцию в колонне по два и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения и отмечать их сменой движения;
- передавать в игровых и плясовых движениях характер музыки: напевность, энергичность, нежность, игривость;
- передавать хлопками и через игру на музыкальных инструментах ритмический рисунок знакомых мелодий;
- передавать несложный ритмический рисунок, предложенный учителем.

К концу 8 класса планируем

#### **Минимальный уровень:**

- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки в движении;
- организованно строиться (быстро, точно);
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять упражнения в определенном ритме и темпе;
- выполнять как можно точнее игровые и плясовые движения.

#### **Достаточный уровень:**

- соблюдать правильную дистанцию в колонне по два и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения и отмечать их сменой движения;
- передавать хлопками и через игру на музыкальных инструментах ритмический рисунок знакомых мелодий;
- передавать несложный ритмический рисунок, предложенный учителем.

#### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- Ориентация в культурном многообразии окружающей действительности, участие в музыкальной жизни класса, школы, села.
- Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач.
- Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

К концу 9 класса планируем

**Минимальный уровень:**

- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки в движении;
- организованно строиться (быстро, точно);
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять упражнения в определенном ритме и темпе;
- выполнять как можно точнее игровые и плясовые движения.

**Достаточный уровень:**

- соблюдать правильную дистанцию в колонне по два и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения и отмечать их сменой движения;
- передавать в игровых и плясовых движениях характер музыки: напевность, энергичность, нежность, игривость;
- передавать хлопками и через игру на музыкальных инструментах ритмический рисунок знакомых мелодий;
- передавать несложный ритмический рисунок, предложенный учителем.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- Ориентация в культурном многообразии окружающей действительности, участие в музыкальной жизни класса, школы, села.
- Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач.
- Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

**Содержание  
коррекционного курса «Ритмика»  
5 класс**

**1. Упражнения на ориентировку в пространстве (6ч)**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами.

**2. Ритмико- гимнастические упражнения (9ч)**

*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, висющими 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).

### **3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (5ч)**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на духовой гармонике, ложках, маракасах. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

### **4. Игры под музыку(6ч)**

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

### **5. Танцевальные упражнения (8ч)**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 -4 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.

## **6 класс (34 ч)**

### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве (6ч)**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами.

## **2. Ритмико- гимнастические упражнения (9ч)**

*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).

## **3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (5ч)**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на духовой гармонике, ложках, маракасах. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

## **4. Игры под музыку(6ч)**

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

## **5. Танцевальные упражнения (8ч)**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в начальной школе. Упражнения на различение элементов народных танцев – ковырялочка, кользящий шаг. Пружинящий бег. Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

## 7 класс (34 ч)

### 1. Упражнения на ориентировку в пространстве (6ч)

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

### 2. Ритмико- гимнастические упражнения (9ч)

*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).

### 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (5ч)

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на духовой гармонике, ложках, маракасах. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

### 4. Игры под музыку(6ч)

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, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

### 5. Танцевальные упражнения (8ч)

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

## 8 класс (34 ч)

### 1. Упражнения на ориентировку в пространстве (6ч)

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических 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.

### 2. Ритмико- гимнастические упражнения (9ч)

*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).

### 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (5ч)

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на духовой гармонике, ложках, маракасах. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

### 4. Игры под музыку(6ч)

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на

формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

### **5. Танцевальные упражнения (8ч)**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 5-7 классе и начальной школе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной) всей ступне и на полупальцах.

## **9 класс (34 ч)**

### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве (6ч)**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

### **2. Ритмико- гимнастические упражнения (9ч)**

*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).

### **3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (5ч)**

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

упражнений, песен на духовой гармонике, ложках, маракасах. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

#### **4. Игры под музыку(6ч)**

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

#### **5. Танцевальные упражнения (8ч)**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 5-8 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.

#### **Формы (приемы) контроля**

В качестве форм контроля могут использоваться:

- творческие задания;
- урок – путешествие;
- урок - инсценировка;
- урок – концерт.

Оценка по предмету «Ритмика» должна учитывать индивидуальный уровень интеллектуального, психического и музыкального развития обучающихся, интенсивность формирования музыкально-слуховых представлений, практических умений и навыков, накопление первичных знаний о музыке. Поводом для отрицательной оценки действий обучающихся не могут служить отсутствие ярко выраженного интереса к музыкально-ритмическим занятиям и эмоционального отклика на музыку, бедность танцевальных движений, нарушение координации между слухом и голосом, слухом и моторно-двигательными проявлениями

#### **Тематическое планирование с определением основных видов деятельности.**

<b>Наименование разделов</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>
<b>5 класс</b>	
1. Упражнения на ориентировку в пространстве (6ч)	Занимает правильное исходное положение по словесной инструкции. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.

2.Ритмико-гимнастические упражнения (9ч)	Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно
3.Упражнения с детскими музыкальными инструментами (5ч)	Различает характер музыки. Передаёт притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке, передаёт простейший ритмический рисунок через игру на музыкальных инструментах.
4. Игры под музыку. (6ч)	Выразительно и эмоционально передаёт в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
5.Танцевальные упражнения (8ч.)	Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ноги с носка на пятку.
<b>6 класс</b>	
1.Упражнения на ориентировку в пространстве (6ч)	Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
2.Ритмико-гимнастические упражнения (9ч)	Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно

3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (5ч)	Различает характер музыки. Передаёт притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Передаёт притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке, передаёт простейший ритмический рисунок через игру на музыкальных инструментах
4. Игры под музыку (6ч)	Выразительно и эмоционально передаёт в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением
5. Танцевальные упражнения (8ч)	Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ноги с носка на пятку.
<b>7 класс</b>	
1. Упражнения на ориентировку в пространстве (6ч)	Построению в колонну по четыре. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, в колонну по три, в колонну по два и наоборот. Перестроение (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей», движения к определённой цели и между предметами).
2. Ритмико-гимнастические упражнения (9 ч)	Выставление ноги вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Выполнение упражнения по музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (5ч)	Передавать через игру на музыкальных инструментах ритмический рисунок знакомых мелодий и песен, отмечая динамические оттенки.
4. Игры под музыку (6ч)	Выполнение круговых движений кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца другим. Уметь двигать кистью и пальцами в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнять точно с проговариванием стихов, ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).

5. Танцевальные упражнения (8ч)	<p>Уметь различать основные характерные движения русской народной мелодии. Выполнять правильно и чётко шаг кадрили.</p> <p>Уметь различать основные характерные движения белорусской народной музыки. Уметь выполнять поскоки с продвижением назад (спиной). Уметь различать стиль, ритм, темп, различных народных танцев (русский, украинский, белорусский, грузинский и т.д). Различать основные характерные движения некоторых народных танцев.</p>
<b>8 класс</b>	
1. Упражнения на ориентировку в пространстве (6ч)	Уметь перестраиваться из колонны по одному в колонну по четыре, строиться в шахматном порядке. Уметь перестраиваться из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели, ходить по центру зала, уметь намечать диагональные линии из угла в угол.
2. Ритмико-гимнастические упражнения (9ч)	Выполнение круговых движений головой, наклоны вперед, назад, в стороны.. Круговые движения плеч, движения туловища ,стоп. Выполнение упражнения на выработку осанки, упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Уметь выполнять упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (5ч)	Выполнение движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.
4. Игры под музыку (6ч)	Выполняет упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке. Выполняет упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Составляет несложные танцевальные композиции. Инсценирует музыкальные сказки, песенки.
5. Танцевальные упражнения (8ч)	Исполняет элементы плясок и танцев, разученных в 7 классе. Выполняет шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Выполняет поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивает народные танцы.
<b>9 класс</b>	

1. Упражнения на ориентировку в пространстве (6ч)	Уметь перестраиваться из колонны по одному в колонну по четыре, строиться в шахматном порядке. Уметь перестраиваться из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели, ходить по центру зала, уметь намечать диагональные линии из угла в угол.
2. Ритмико-гимнастические упражнения (9ч)	Выполнение круговых движений головой, наклоны вперед, назад, в стороны.. Круговые движения плеч, движения туловища , стоп. Выполнение упражнения на выработку осанки, упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Уметь выполнять упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (5ч)	Выполнение движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.
4. Игры под музыку (6ч)	Выполняет упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке. Выполняет упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Составляет несложные танцевальные композиции. Инсценирует музыкальные сказки, песенки.
5. Танцевальные упражнения (8ч)	Исполняет элементы плясок и танцев, разученных ранее. Выполняет шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Выполняет поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивает народные танцы.