

Приложение 2  
к Адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
образования учащихся  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 9.1.) МАОУ СОШ № 8

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 8

Рекомендована  
Педагогическим советом  
МАОУ СОШ № 8  
протокол от 29.08.2024 № 21

Утверждена

Директор МАОУ СОШ № 8

*[Подпись]*  
С.В. Елсукова

приказ от 29.08.2024 № 165-0



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Коррекционно-развивающая область  
(коррекционный курс)  
«Ритмика»  
Срок реализации: 4 года  
Класс: 5-8 класс

Североуральский городской округ  
2024 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	2
2. Общая характеристика коррекционного курса .....	3
3. Описание места коррекционного курса в учебном плане .....	3
4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса.....	4
5. Содержание коррекционного курса.....	6
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся	11
7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.....	31

### 1. Пояснительная записка

Программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 9.1) МАОУ СОШ № 8;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Устав МАОУ СОШ № 8;
- локальные нормативные акты МАОУ СОШ № 8.

**ЦЕЛЬ:** всестороннее развитие личности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к урокам ритмики, формирование умение двигаться в соответствии с музыкой, воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности, воспитывать интерес к занятиям ритмикой, к собственной танцевальной деятельности, осуществлять коррекцию психических (внимание, память, восприятие), эмоционально-волевой, моторной сферы, согласованности движений и речи, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

#### **ЗАДАЧИ:**

- коррекция нарушений психического и физического развития путем формирования музыкально-двигательных навыков и эмоциональной отзывчивости;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов музыкально-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей учащихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

## 2. Общая характеристика коррекционного курса

Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции нарушений психического и физического развития учащихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс. Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от учащегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: учащиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

## 3. Описание места коррекционного курса в учебном плане

Коррекционный курс относится к коррекционно-развивающей области «коррекционные занятия, и ритмика» и являются обязательной частью учебного плана. «Ритмика» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений коррекционно-развивающей области учебного плана учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В соответствии с учебным планом рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» составляет 1 час в неделю. В соответствии с требованиями ФГОС учащихся с умственной отсталостью выделяется следующее количество учебных часов:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Итого
5	1	34	34
6	1	34	34
7	1	34	34
8	1	34	34

#### **4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса**

##### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации и 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 учащегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических 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;
- формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;
- формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность;
- оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо).
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

##### **Предметные:**

###### Минимальный уровень:

- представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение не сложных упражнений под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях;
- выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей учащихся;
- понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
- определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

### Достаточный уровень:

- выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение;
- согласовывать музыку и движение;
- самостоятельное выполнение комплексов упражнений;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни.

**Система оценки достижения учащимися  
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей  
программы по коррекционно-развивающей области «Логопедические  
занятия»  
5-8 класс**

Отметки по коррекционному курсу «Ритмика» не выставляются. В целом оценка достижения учащимися с умственной отсталостью предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные учащимися даже незначительные по объёму и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определённую роль в становлении личности учащегося и овладении им социальным опытом.

Текущий контроль овладения различными видами деятельности, осуществляется на каждом занятии, мониторинг планируемых результатов обучения проводится в конце каждой четверти. Проверки по овладению различными видами деятельности, проводятся на «Ритмике» фронтально, малыми группами или индивидуально. Результаты проверок отражаются в отчетах учителя, ведущего «Ритмику», предоставляются в конце каждой четверти администрации учреждения. Желательно участие учителя, ведущего «Ритмику», в стартовой диагностике и мониторинге развития, который проводит учитель, ведущий коррекционный курс «Психокоррекционные занятия (психологические)» и «Психокоррекционные занятия (дефектологические)». Учитель ритмических занятий принимает участие в составлении характеристики развития учащихся по итогам каждого учебного года.

Усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные».

Критерий «верно» и (или) «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия и (или) отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено

полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Работа учащихся поощряется и стимулируется с использованием качественной оценки: «верно», «частично верно», «неверно»

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые учащимися:

«верно» - задание выполнено на 70–100 %;

«частично верно» - задание выполнено на 30–70%;

«неверно» - задание выполнено менее чем 30 %.

## 5. Содержание коррекционного курса

**Материал программы включает следующие разделы:**

1. Вводное занятие.
2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
3. Танцевальная азбука (тренаж).
4. Танец (народный, классический).
5. Гимнастические упражнения.
6. Творческая деятельность.
7. Постановочная и репетиционная работа.

*Теоретическая часть* каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету.

*Практическая часть* предусматривает отработку постановочных элементов, танцевальных движений.

**Вводное занятие.** Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

**Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».**

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формирование восприятия музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально-слуховых представлений, развитие умений координировать движение с музыкой.

**Раздел «Танцевальная азбука».**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений танца.

**Раздел «Гимнастические упражнения».**

Этот раздел включает систему специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия. Вырабатывает умение владеть своим телом. Способствует исправлению нарушения осанки, совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения.

Гимнастика может начинаться с выполнения упражнений в положении стоя, которые представлены в виде комплексов игровой аэробики или движений под словесное сопровождение. Все упражнения можно выполнять в любом возрасте с той разницей.

Количество повторений 4 – 8 раз.

**Раздел «Танец».**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных балльных танцев. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно-сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

### ***Раздел «Творческая деятельность».***

Организация творческой деятельности учащихся позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Одно из направлений творческой деятельности – танцевальная импровизация (сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему).

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга.

### ***Раздел «Постановочная и репетиционная работа».***

Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

## **Тематика основных разделов**

### **V - VI класс**

#### ***Вводное занятие. Правила техники безопасности***

**Теория.** Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

#### ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты***

**Теория.** Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Строение (вступление, окончание). Терминология: точки зала. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

**Практика.** Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Виды шага. Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д. Построения. Музыкально-ритмические композиции. Основной набор комплексного занятия ритмикой. Виды растяжек в хореографическом творчестве. Классическая растяжка. Джаз-модерн растяжка на ковриках и в паре. Упражнения на ковре.

#### ***Танцевальная азбука***

**Теория.** Понятие об основных позициях и движениях классического, народно-характерного и бального танца. Многообразие классического танца. Яркость русского народного танца. Смешение современных стилей и направлений хореографического искусства.

**Практика.** Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного

аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позии и положения ног и рук. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позии ног – 1, 2, 3, 5. Постановка рук – 1, 2, 3. Поклон.

### ***Танец***

**Теория.** Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.

**Практика.** Русский танец. Позии рук – 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию.

Ковырялочка – поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Поклоны и реверанс XVIII века. Поклоны - для девочек, шаг с приставкой и наклон головы - для мальчиков. Разучивание танцевальных номеров и композиций.

### ***Гимнастические упражнения Практика.***

Последовательность выполнения упражнений стоя

1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)
2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей
3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника
4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра
5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов

Основная часть гимнастики, выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении.

Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга. Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.

### ***Виды упражнений***

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие).

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие).

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «листочка», «месяц», «орешек» и другие).

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие).

Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие).

Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие).

Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие).

Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида.

Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.

### ***Творческая деятельность***

**Практика.** Танцевальные упражнения по изображению образа животных, неодушевленных предметов, явлений. Имитация движений на музыкальную композицию.

### ***Постановочная и репетиционная работа***

**Практика.** Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

## **VII класс**

### ***Вводное занятие. Правила техники безопасности***



Теория. Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

### ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты***

Теория. Особенности метроритма, чередование сильной и слабой долей такта. Вступительные аккорды.

Заключительные аккорды

Практика. Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе. Усложненный курс упражнений. Курс на гибкость и пластику. Комплекс упражнений на растяжку, гибкость. Разучивание основных акробатических элементов. Упражнения на ковре.

### ***Танцевальная азбука***

Теория. Понятие об основных позициях рук и ног в парах. Виды танцевальных композиций в парах. Разновидность музыкального ритма и темпа.

Практика. Упражнения. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5.

Позиции рук – 1, 3,

2. Перегибы корпуса: назад, стоя лицом в 1-й позиции. Размер 3/4, характер медленный, спокойный, по два такта на движение. Прыжки разучиваются лицом. Позиции рук в парах; движения рук. Экзерсис и на середине зала.

### ***Танец***

Теория. Русский танец и его творческие коллективы. Основные отличительные признаки от других хореографических постановок.

Практика. Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Поклоны – на месте и с движением вперед и назад. Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад: переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой. Дробь (дробная дорожка) – мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением. Ковырялочка – без подскока и с подскоком. Притопы в полуприседании.

### ***Гимнастические упражнения Практика.***

Последовательность выполнения упражнений

1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи).
2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей.
3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.
4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.

Основная часть гимнастики, выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении.

Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга. Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.

### ***Виды упражнений***

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие).

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперед («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие).

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «листочка», «месяц», «орешек» и другие).

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие).

Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие).

Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие).  
Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие).  
Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида.  
Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.

### ***Творческая деятельность***

Практика. Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование этюдов для развития выразительности движений.

### ***Постановочная и репетиционная работа***

Практика. Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

## **VIII класс**

### ***Вводное занятие. Правила техники безопасности***

Теория. Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.

### ***Ритмика, элементы музыкальной грамоты***

Теория. Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов.

Практика. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

### ***Танцевальная азбука***

Теория. Простейшие музыкальные ходы в соответствии с музыкальным ритмом. Строение музыкальной речи (музыкальная фраза, музыкальное предложение). Ритмический рисунок. Темп. Метроритм – определение сильной и слабой доли хлопком, притопом.

Практика. Работа в парах. Основные позиции рук и ног. Передача в движении ритмического рисунка. Выполнение движений в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Умение сохранять заданный темп после временного прекращения музыки. Четко определять (не только на слух, но вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание предложения, фразы. Акцентировать конец музыкально- танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.).

### ***Танец***

Теория. Разновидность парных танцев. Танцевальные творческие коллективы. Основные танцевальные движения в русском танце. Знакомство с национальными особенностями народных танцев. Первоначальное представление о танцевальном образе.

Практика. Положение рук в парном танце. Движение рук: переводы в различные положения; навыки в обращении с платочком. Ходы. Закрепляются навыки и знания 1—2-го года обучения и добавляются новые: направление назад; переменный шаг с каблука, с продвижением вперед и назад. «Девичий шаг» с переступанием, два шага с последующей мягкой приставкой в 6-ю позицию на всю стопу в полуприсядании, с продвижением вперед, назад. Дробь с подскоком – подскок на одной ноге с последующим ударом каблуком и всей стопой другой ноги, на месте и с продвижением.

«Веревоочка» - простая и с переступанием. Присядки – комбинации из полуприсядок и полных присядок.

### ***Гимнастические упражнения Практика.***

Последовательность выполнения упражнений стоя

1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи).
2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей

3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника
4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра
5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов

Основная часть гимнастики, выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении.

Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга. Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.

Виды упражнений

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие).

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие).

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «листочка», «месяц», «орешек» и другие).

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие).

Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие).

Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие).

Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие).

Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида.

Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.

### ***Творческая деятельность***

**Практика.** Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование этюдов для развития выразительности движений.

### ***Постановочная и репетиционная работа***

**Практика.** Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.

## **6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся**

### **V класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (обяз. часть)	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности – 1 час</b>					
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности Основы ритмопластики	1	Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.	Под контролем и с помощью учителя выполнять приветствие, знакомство, построение, разминку. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения. Правила поведения и технику безопасности на уроке	Самостоятельно выполнять приветствие, знакомство, построение, разминку. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения. Правила поведения и технику безопасности на уроке

				ритмики. Основные понятия, термины.	ритмики. Основные понятия, термины.
<b>Ритмика, элементы музыкальной грамоты – 2 часа</b>					
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Фигурное построение и перестроение. Постановка корпуса	1	Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Строение (вступление, окончание). Терминология: точки зала. Соотнесение пространственных построений с музыкой.	Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка с помощью учителя. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой с помощью учителя.	Самостоятельно ориентируются в пространстве при выполнении упражнений: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой (самостоятельно).
3.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Разучивание разных видов ходьбы, бега, подскоков	1	Такт и затакт. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Виды шага. Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д. Построения. Музыкально-ритмические композиции. Основной набор комплексного занятия ритмикой. Виды растяжек в хореографическом творчестве. Классическая растяжка. Джаз-модерн растяжка на ковриках и в паре. Упражнения на ковре.		
<b>Танцевальная азбука – 6 часов</b>					
4.	Танцевальная азбука. Русский танец. Позиции рук. Танцевальные шаги	1	Понятие об основных позициях и движениях классического, народно-характерного и бального танца. Многообразие классического танца.	С помощью учителя учащийся называет основные позиции и движения классического, народно-характерного и бального танца. При помощи учителя начинает тренировки суставно-мышечного аппарата. Выполняет позиции и положения ног и рук.	Самостоятельно учащийся называет основные позиции и движения классического, народно-характерного и бального танца.
5.	Танцевальная азбука. Позиции ног. Поклон. Перестроение и повороты	1	Яркость русского народного танца. Смещение современных стилей и направлений хореографического искусства. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и		Начинает тренировки суставно-мышечного аппарата. Выполняет позиции и положения ног и рук.
6.	Танцевальная азбука. Шахматный порядок, линия танца	1			
7.	Танцевальная азбука. Различные виды ходьбы. Позиции ног в	1			

	классическом танце		крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 5.		
8.	Танцевальная азбука. Различные виды ходьбы. Позиции рук в классическом танце	1			
9.	Танцевальная азбука. Ритмические движения в характере и темпе музыки	1	Постановка рук – 1, 2, 3. Поклон.		

**Танец – 5 часов**

10.	Танец. Музыкально-ритмические упражнения, разучивание движений к пляскам и танцам		Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.	Имеют представление о русском народном танце. С помощью учителя выполняют основные движения танца.	Узнают русский народный танец. Самостоятельно выполняют основные движения танца.
11.	Танец. Танцевальные упражнения и элементы хореографии		Русский танец. Позиция рук – 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп.		
12.	Танец. Элементы классического танца. Специфика танцевального шага и бега		Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. Ковырялочка – поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Поклоны и реверанс XVIII века. Поклоны - для девочек, шаг с приставкой и наклон головы - для мальчиков. Разучивание танцевальных номеров и композиций.		
13.	Танец. Элементы классического танца. Упражнения. Постановка корпуса. Позиции ног и рук				
14.	Танец. Элементы народно-сценического танца				

**Гимнастические упражнения Практика. – 6 часов**

15.	Гимнастические упражнения. Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса	1	Последовательность выполнения упражнений стоя 1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)	Учащийся выполняет упражнения под контролем и с помощью учителя. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба	Учащийся самостоятельно выполняет упражнения. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея»),
-----	--	---	---	--	---

16.	Гимнастические упражнения. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов	1	2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей	назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие). Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона	«кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие). Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона
17.	Гимнастические упражнения. Упражнения на растяжку	1	3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника	вперёд («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие). Укрепление	вперёд («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие). Укрепление
18.	Гимнастические упражнения. Упражнения на растяжку	1	4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «листочка», «месяц», «орешек» и другие). Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «листочка», «месяц», «орешек» и другие). Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног
19.	Гимнастические упражнения. Упражнения для тренировки равновесия	1	5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов Основная часть гимнастики, выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении. Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга. Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие). Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие). Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие). Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие). Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида. Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие). Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие). Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие). Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие). Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида. Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.
20.	Гимнастические упражнения. Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастикой	1			
<b>Творческая деятельность – 3 часа</b>					
21.	Творческая деятельность. Танцевальные шаги в образах животных	1	Танцевальные упражнения по изображению образа животных, неодушевленных предметов, явлений. Имитация движений на музыкальную композицию.	С помощью учителя выполнять движения имитирующие повадки животных, неодушевленных предметов, явлений, импровизировать на заданную тему в определенном темпе и ритме.	Самостоятельно выполнять упражнения, заданные словесной инструкцией учителя.
22.	Творческая деятельность. Изображение неодушевленных предметов и явлений	1			
23.	Творческая деятельность. Импровизация на	1			

	заданную музыкальную композицию				
<b>Постановочная и репетиционная работа – 11 часов</b>					
24.	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание танцевальных связок	1	Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.	Опираясь на подсказки учителя выполняют приветствие, построение, разминку. Выполняют движения согласно психофизическому развитию. Разучивают танец на основе выученных движений. Двигательная разрядка. Исполнение последовательности выученных движений (с подсказкой и контролем учителя). Исполнение танца сольно, в парах.	Выполняют самостоятельно приветствие, построение, разминку. Выполняют движения согласно психофизическому развитию. Разучивают танцы на основе выученных движений. Двигательная разрядка. Исполнение последовательности выученных движений. Исполнение танца сольно, в парах.
25.	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание танцевальных связок	1			
26.	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание танцевальных связок	1			
27.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка танцевальных движений	1			
28.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка танцевальных движений	1			
29.	Постановочная и репетиционная работа. Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	1			
30.	Постановочная и репетиционная работа. Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	1			
31.	Постановочная и репетиционная работа. Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	1			
32.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка	1			

	поставленных танцевальных композиций				
33.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка поставленных танцевальных композиций	1			
34.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка поставленных танцевальных композиций	1			

## VI класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (обяз. часть)	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности – 1 час</b>					
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности Основы ритмопластики	1	Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.	Под контролем и с помощью учителя выполнять приветствие, знакомство, построение, разминку. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения. Правила поведения и технику безопасности на уроке ритмики. Основные понятия, термины.	Самостоятельно выполнять приветствие, знакомство, построение, разминку. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения. Правила поведения и технику безопасности на уроке ритмики. Основные понятия, термины.
<b>Ритмика, элементы музыкальной грамоты – 2 часа</b>					
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Фигурное построение и перестроение. Постановка корпуса	1	Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Строение (вступление, окончание). Терминология: точки зала. Соотнесение пространственных построений с музыкой.	Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка с помощью учителя. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной	Самостоятельно ориентируются в пространстве при выполнении упражнений: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаги (с
3.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Разучивание разных видов ходьбы, бега, подскоков	1	Такт и затакт. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Виды		



			<p>шага. Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д. Построения. Музыкально-ритмические композиции. Основной набор комплексного занятия ритмикой. Виды растяжек в хореографическом творчестве. Классическая растяжка. Джаз-модерн растяжка на ковриках и в паре. Упражнения на ковре.</p>	маршировкой с помощью учителя.	носки на пятку) с фигурной маршировкой (самостоятельно).
<b>Танцевальная азбука – 6 часов</b>					
4.	Танцевальная азбука. Русский танец. Позиции рук. Танцевальные шаги	1	Понятие об основных позициях и движениях классического, народно-характерного и бального танца. Многообразие классического танца.	С помощью учителя учащийся называет основные позиции и движения классического, народно-характерного и бального танца. При помощи учителя начинает тренировки суставно-мышечного аппарата. Выполняет позиции и положения ног и рук.	Самостоятельно учащийся называет основные позиции и движения классического, народно-характерного и бального танца. Начинает тренировки суставно-мышечного аппарата. Выполняет позиции и положения ног и рук.
5.	Танцевальная азбука. Позиции ног. Поклон. Перестроение и повороты	1	Яркость русского народного танца. Смещение современных стилей и направлений хореографического искусства. Специфика танцевального шага и бега. Начало		
6.	Танцевальная азбука. Шахматный порядок, линия танца	1	тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 5.		
7.	Танцевальная азбука. Различные виды ходьбы. Позиции ног в классическом танце	1	Позиции ног – 1, 2, 3, 5. Постановка рук – 1, 2, 3. Поклон.		
8.	Танцевальная азбука. Различные виды ходьбы. Позиции рук в классическом танце	1			
9.	Танцевальная азбука. Ритмические движения в характере и темпе музыки	1			
<b>Танец – 5 часов</b>					
10.	Танец. Музыкально-ритмические упражнения, разучивание		Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным	Имеют представление о русском народном танце. С помощью учителя выполняют	Узнают русский народный танец. Самостоятельно выполняют основные движения танца.

	движений к пляскам и танцам		построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.	основные движения танца.	
11.	Танец. Танцевальные упражнения и элементы хореографии		Русский танец. Позиция рук – 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп.		
12.	Танец. Элементы классического танца. Специфика танцевального шага и бега		Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. Ковырялочка – поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Поклоны и реверанс XVIII века.		
13.	Танец. Элементы классического танца. Упражнения. Постановка корпуса. Позиции ног и рук		Поклоны - для девочек, шаг с приставкой и наклон головы - для мальчиков. Разучивание танцевальных номеров и композиций.		
14.	Танец. Элементы народно-сценического танца				

**Гимнастические упражнения Практика. – 6 часов**

15.	Гимнастические упражнения. Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса	1	Последовательность выполнения упражнений стоя 1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи) 2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей	Учащийся выполняет упражнения под контролем и с помощью учителя. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие). Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие). Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «листочка», «месяц», «орешек» и другие). Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Учащийся самостоятельно выполняет упражнения. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие). Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие). Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «листочка», «месяц», «орешек» и другие). Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка»,
16.	Гимнастические упражнения. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов	1	3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника 4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра		
17.	Гимнастические упражнения. Упражнения на растяжку	1	5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов		
18.	Гимнастические упражнения. Упражнения на растяжку	1	Основная часть гимнастики,		
19.	Гимнастические упражнения. Упражнения для тренировки равновесия	1			

20.	Гимнастические упражнения. Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастикой	1	выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, выполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении. Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга. Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме	(«бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие). Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие). Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие). Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие). Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида. Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.	«велосипед», «морская волна» и другие). Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие). Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие). Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие). Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида. Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.
<b>Творческая деятельность – 3 часа</b>					
21.	Творческая деятельность. Танцевальные шаги в образах животных	1	Танцевальные упражнения по изображению образа животных, неодушевленных предметов, явлений. Имитация движений на музыкальную композицию.	С помощью учителя выполнять движения имитирующие повадки животных, неодушевленных предметов, явлений, импровизировать на заданную тему в определенном темпе и ритме.	Самостоятельно выполнять упражнения, заданные словесной инструкцией учителя.
22.	Творческая деятельность. Изображение неодушевленных предметов и явлений	1			
23.	Творческая деятельность. Импровизация на заданную музыкальную композицию	1			
<b>Постановочная и репетиционная работа – 11 часов</b>					
24.	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание танцевальных связок	1	Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.	Опираясь на подсказки учителя выполняют приветствие, построение, разминку. Выполняют движения согласно психофизическому развитию. Разучивают танец на основе выученных движений. Двигательная разрядка. Исполнение последовательности выученных движений (с подсказкой и	Выполняют самостоятельно приветствие, построение, разминку. Выполняют движения согласно психофизическому развитию. Разучивают танцы на основе выученных движений. Двигательная разрядка. Исполнение последовательности выученных движений.
25.	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание танцевальных связок	1			
26.	Постановочная и репетиционная работа.	1			

	Разучивание танцевальных связок			контролем учителя). Исполнение танца сольно, в парах.	Исполнение танца сольно, в парах.
27.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка танцевальных движений	1			
28.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка танцевальных движений	1			
29.	Постановочная и репетиционная работа. Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	1			
30.	Постановочная и репетиционная работа. Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	1			
31.	Постановочная и репетиционная работа. Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	1			
32.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка поставленных танцевальных композиций	1			
33.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка поставленных танцевальных композиций	1			
34.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка поставленных танцевальных композиций	1			

## VII класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (обяз. часть)	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности – 1 час</b>					
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Наше здоровье и техника безопасности.	1	Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.	Под контролем и с помощью учителя выполнять приветствие, построение, разминку. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения. Правила поведения и технику безопасности на уроке ритмики. Основные понятия, термины.	Самостоятельно выполнять приветствие, построение, разминку. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения. Правила поведения и технику безопасности на уроке ритмики. Основные понятия, термины.
<b>Ритмика, элементы музыкальной грамоты – 2 часа</b>					
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы	1	Особенности метроритма, чередование сильной и слабой долей такта. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды. Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе. Усложненный курс упражнений. Курс на гибкость и пластику. Комплекс упражнений на растяжку, гибкость. Разучивание основных акробатических элементов. Упражнения на ковре.	С помощью учителя выполняют движения элементов танцев: марша, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе.	Самостоятельно выполняют движения элементов танцев: марша, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе.
3.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Разучивание основных акробатических элементов	1	Особенности метроритма, чередование сильной и слабой долей такта. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды. Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе. Усложненный курс упражнений. Курс на гибкость и пластику. Комплекс упражнений на растяжку, гибкость. Разучивание основных акробатических элементов. Упражнения на ковре.	С помощью учителя выполняют движения элементов танцев: марша, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе.	Самостоятельно выполняют движения элементов танцев: марша, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе.
<b>Танцевальная азбука – 5 часов</b>					
4.	Танцевальная азбука. Упражнения. Постановка корпуса. Позиции ног и рук	1	Понятие об основных позициях рук и ног в парах. Виды танцевальных композиций в парах. Разновидность	Знать особенности выполнения упражнений для основных групп мышц; принимать правильное	Самостоятельно выполнять требуемые упражнения; выполнять

5.	Танцевальная азбука. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе	1	музыкального ритма и темпа. Упражнения. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук – 1, 3,	исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения.	общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.
6.	Танцевальная азбука. Виды танцевальных композиций в парах	1	2.Перегибы корпуса: назад, стоя лицом в 1-й позиции. Размер 3/4, характер медленный, спокойный, по два такта на движение. Прыжки разучиваются лицом.		
7.	Танцевальная азбука. Разновидность музыкального ритма и темпа	1	Позиции рук в парах; движения рук. Экзерсис и на середине зала.		
8.	Танцевальная азбука. Экзерсис и на середине зала.	1			

#### Танец – 6 часов

9.	Танец. Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук и ног	1	Русский танец и его творческие коллективы. Основные отличительные признаки от других хореографических постановок. Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.	Знать названия танцевальных элементов и комбинаций; передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д	Приобретение опыта публичного выступления.
10.	Танец. Музыкально-ритмические упражнения, разучивание движений к пляскам и танцам	1	Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка		
11.	Танец. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка	1	Поклоны – на месте и с движением вперед и назад. Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад: переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп – удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка) – мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением.		
12.	Танец. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка	1	Ковырялочка – без подскока и с подскоком. Притопы в полуприседании.		
13.	Танец. Ходы: простой шаг с продвижением вперед и назад: переменный шаг с продвижением вперед и назад	1			
14.	Танец. Шаги в русском танце: притопы и дроби	1			

#### Гимнастические упражнения. Практика – 6 часов

15.	Гимнастические упражнения. Укрепление мышц	1	Последовательность выполнения упражнений	Знать названия всех упражнений и особенности их	Уметь координировать свои действия и движения.
-----	--	---	--	---	--

	плечевого пояса, укрепление мышц пресса		1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи). 2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей.	выполнения; выполнять упражнения с соблюдением всех правил.	Выполнять упражнения в разных темпах. Соотносить темп музыки с характером и темпом собственных движений.
16.	Гимнастические упражнения. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов	1	3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. 4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.		
17.	Гимнастические упражнения. Упражнения на растяжку	1	5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Основная часть гимнастики,		
18.	Гимнастические упражнения. Упражнения на растяжку	1	выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении. Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга. Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.		
19.	Гимнастические упражнения. Упражнения для тренировки равновесия	1	Виды упражнений Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие). Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие). Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону		
20.	Гимнастические упражнения. Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастикой	1			

			<p>(«морская звезда», «листочка», «месяц», «орешек» и другие). Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие). Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие). Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие). Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие). Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида. Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.</p>		
<b>Творческая деятельность – 3 часа</b>					
21.	Танцевальные шаги в образах животных	1	<p>Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование этюдов для развития выразительности движений.</p>	<p>С помощью учителя различает характер музыки. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением</p>	<p>Самостоятельно выполняет упражнения, заданные словесной инструкцией учителя.</p>
22.	Изображение неодушевленных предметов и явлений	1			
23.	Импровизация на заданную музыкальную композицию	1			
<b>Постановочная и репетиционная работа – 11 часов</b>					
24.	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание танцевальных связок	1	<p>Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.</p>	<p>Опираясь на подсказки учителя выполняют приветствие, построение, разминку. Выполняют движения согласно психофизическому развитию. Разучивают танец на основе выученных движений. Двигательная разрядка. Исполнение последовательности выученных движений (с подсказкой и контролем</p>	<p>Приобретение опыта публичного выступления.</p>
25.	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание танцевальных связок	1			
26.	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание	1			



	танцевальных связок			учителя). Исполнение танца сольно, в парах.	
27.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка танцевальных движений	1			
28.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка танцевальных движений	1			
29.	Постановочная и репетиционная работа. Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	1			
30.	Постановочная и репетиционная работа. Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	1			
31.	Постановочная и репетиционная работа. Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	1			
32.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка поставленных танцевальных композиций	1			
33.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка поставленных танцевальных композиций	1			
34.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка поставленных танцевальных композиций	1			

### VIII класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов (обяз. часть)	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень

<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности – 1 час</b>					
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности на занятии. Основные танцевальные правила	1	Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.	Под контролем и с помощью учителя выполнять приветствие, построение, разминку. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения. Правила поведения и технику безопасности на уроке ритмики. Основные понятия, термины.	Самостоятельно выполнять приветствие, построение, разминка. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения. Правила поведения и технику безопасности на уроке ритмики. Основные понятия, термины.
<b>Ритмика, элементы музыкальной грамоты – 2 часа</b>					
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Связь музыки и движения. Понятие «мелодия»	1	Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная.	Подбор выразительных движений для создания образа с помощью учителя.	Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.
3.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Ритм музыки. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)	1	Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа.		
<b>Танцевальная азбука – 5 часов</b>					
4.	Танцевальная азбука. Работа в парах. Основные позиции рук и ног. Передача в движении ритмического рисунка	1	Простейшие музыкальные ходы в соответствии с музыкальным ритмом. Строение музыкальной речи (музыкальная фраза, музыкальное предложение).	С помощью учителя передают движения ритмического рисунка.	Уметь четко и быстро скоординировать свои движения под любую, даже не знакомую музыку.
5.	Танцевальная азбука. Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1	Ритмический рисунок. Темп. Метроритм – определение сильной и слабой доли хлопком, притопом. Работа в парах. Основные позиции рук и ног.		
6.	Танцевальная азбука. Понятие о рабочей и опорной ноге	1	Передача в движении ритмического рисунка. Выполнение движений в различных темпах		
7.	Танцевальная азбука. Простейшие	1	(подскоки, галоп, разные виды бега).		

	танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп		Умение сохранять заданный темп после временного прекращения музыки. Четко определять (не только на слух, но вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание предложения, фразы. Акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.).		
8.	Танцевальная азбука. Наклоны и повороты с хореографической точки зрения	1			

**Танец – 6 часов**

9.	Танец. Разновидность парных танцев	1	Разновидность парных танцев. Танцевальные творческие коллективы. Основные танцевальные движения в русском танце. Знакомство с национальными особенностями народных танцев.	Исполняют движения в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно с помощью учителя. Распознают характер танцевальной музыки. С помощью учителя выполняют основные танцевальные движения в русском танце	Отмечают в движениях ритмический рисунок, акцент, самостоятельно меняют движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Умеют правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка. Самостоятельно выполняют основные танцевальные движения в русском танце
10.	Танец. Положение рук в парном танце	1	Первоначальное представление о танцевальном образе. Положение рук в парном танце. Движение рук: переводы в различные положения; навыки в обращении с платочком. Ходы.		
11.	Танец. Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре	1	Закрепляются навыки и знания 1—2-го года обучения и добавляются новые: направление назад; переменный шаг с каблука, с продвижением вперед и назад. «Девичий шаг» с переступанием, два шага с последующей мягкой приставкой в 6-ю позицию на всю стопу в полуприседании, с продвижением вперед, назад. Дробь с подскоком – подскок на одной ноге с последующим ударом каблуком и всей стопой другой ноги, на месте и с продвижением.		
12.	Танец. Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом	1	«Веребочка» - простая и с переступанием. Присядки – комбинации из полуприсядок и полных присядок.		
13.	Танец. Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1			
14.	Танец. Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1			

**Гимнастические упражнения. Практика. – 6 часов**

15.	Гимнастические упражнения. Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса	1	<p>Последовательность выполнения упражнений стоя</p> <p>1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи).</p> <p>2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей</p> <p>3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника</p> <p>4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.</p> <p>5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов</p> <p>Основная часть гимнастики, выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях.</p> <p>Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении.</p> <p>Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга. Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.</p> <p>Виды упражнений</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие).</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие).</p> <p>Укрепление позвоночника путем</p>	<p>Знать особенности выполнения упражнений для основных групп мышц; принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения.</p>	<p>Самостоятельно выполнять требуемые упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.</p>
16.	Гимнастические упражнения. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов	1			
17.	Гимнастические упражнения. Упражнения на растяжку	1			
18.	Гимнастические упражнения. Упражнения на растяжку	1			
19.	Гимнастические упражнения. Упражнения для тренировки равновесия	1			
20.	Гимнастические упражнения. Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастикой	1			

			<p>поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «лисичка», «месяц», «орешек» и другие). Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка», «велосипед», «морская волна» и другие). Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие). Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие). Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие). Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида. Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.</p>		
<b>Творческая деятельность – 2 часа</b>					
21.	Творческая деятельность. Импровизация на заданную музыкальную композицию	1	Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование этюдов для развития выразительности движений.	С помощью учителя выполняют имитационные игры, движения.	Самостоятельно выполняют имитационные игры, движения.
22.	Творческая деятельность. Импровизация на заданную музыкальную композицию	1			
<b>Постановочная и репетиционная работа – 12 часов</b>					
23.	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание танцевальных связок	1	Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.	Опираясь на подсказки учителя выполняют приветствие, построение, разминку. Выполняют движения согласно психофизическому развитию. Разучивают танец на основе выученных движений. Двигательная разрядка. Исполнение	Приобретение опыта публичного выступления.
24.	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание танцевальных связок	1			

25.	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание танцевальных связок	1		последовательности выученных движений (с подсказкой и контролем учителя). Исполнение танца сольно, в парах.	
26.	Постановочная и репетиционная работа. Разучивание танцевальных связок	1			
27.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка танцевальных движений	1			
28.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка танцевальных движений	1			
29.	Постановочная и репетиционная работа. Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	1			
30.	Постановочная и репетиционная работа. Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	1			
31.	Постановочная и репетиционная работа. Постановка отдельных элементов и соединение их в танце	1			
32.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка поставленных танцевальных композиций	1			
33.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка поставленных танцевальных композиций	1			
34.	Постановочная и репетиционная работа. Отработка поставленных танцевальных композиций	1			

## **7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

### **Материально-техническое обеспечение:**

- технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка);
- музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры),
- детские музыкальные инструменты: трещотки, колокольчик, барабан, бубен, маракасы, деревянные ложки;
- дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997421

Владелец Елсукова Светлана Владимировна

Действителен с 08.09.2024 по 08.09.2025