

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Ростовская специальная школа-интернат № 41»

РАССМОТРЕНО

Протокол № 1 от 29.08.2024 г

Заседания методического объединения

Рук. МО \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ г.

Директор \_\_\_\_\_ Е.В. Козлова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету

**«ритмика»**

9 класс

Учитель: Голикова Ирина Васильевна

2024-2025 учебный год

## Ритмика 9 класс

Рабочая программа по учебному предмету «ритмика» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### Цель:

Развитие двигательной активности обучающихся в процессе восприятия музыки.

### Задачи:

- активизация творческих способностей обучающегося;
- обогащение словарного запаса обучающихся посредством использования соответствующей терминологии;
- формирование точности и целенаправленности движений и действий;
- формирование знания о музыке, её стилях и связью с танцем;
- развитие координации движений, чувства ритма, музыкального слуха, музыкальной памяти, эмоциональной отзывчивости и способности реагировать на музыку, корригирование общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- развитие мышечной памяти, творческого воображения, мышления;
- Коррекция недостатков психического и физического детей с ОВЗ средствами музыкально – ритмической деятельности.
- корригирование имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;
- развитие умения выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- овладение музыкально-ритмической деятельностью, в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально – ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;

- формирование правильной осанки;
- развитие эстетического вкуса, эмоционального и физического благополучия.
- формирование навыков участия в коллективной творческой деятельности;
- формирование культуры поведения, снятие эмоционального напряжения;
- самовыражение обучающихся с особенностями в развитии через занятия танцевальной деятельностью.

### Содержание учебного предмета «ритмика»

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально – ритмическая деятельность. Предусматривается степень возрастания сложности познавательного материала, от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Коррекционная работа базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. Обучающиеся учатся внимательно слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, начинать и оканчивать движение вместе с музыкой, передавать ритмический рисунок музыкальной темы.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды.

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 мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики);
- коррекция отдельных сторон психической деятельности (развитие восприятия, представлений, ощущений, двигательной памяти, внимания, формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина), развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени);
- развитие различных видов мышления (наглядно-образного мышления, словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями);
- развитие основных мыслительных операций (умения сравнивать, анализировать, 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 адекватной самооценки, формирование умения анализировать свою деятельность);
- развитие речи (развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия).

№ п/п	Название раздела	Количество часов
		8 «А»
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	6
2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	8
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	16
4.	Игры под музыку.	16
5.	Танцевальные упражнения.	20
Итого:		66

### Личностные результаты

1. осмысление роли обучающегося в образовательном учреждении;
2. умение вступать в контакт и работать в коллективе, используя принятые ритуалы социального взаимодействия (учитель - ученик, ученик – ученик, ученики);
3. активизация самостоятельности в выполнении заданий, поручений, договоренностей;
4. развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
5. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

### Базовые учебные действия

#### *Личностные учебные действия:*

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах

поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### *Коммуникативные учебные действия*

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

#### *Регулятивные учебные действия*

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### *Познавательные учебные действия*

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

## Предметные результаты

*Минимальный уровень:* должны

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.
- выполнять несложные упражнения под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках ритмики и осознанно их применять;
- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять ходьбу в различном темпе свободным естественным шагом с различными исходными положениями;
- участвовать в музыкальных играх под руководством учителя;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;
- выполнять ритмические комбинации движений на уровне возможностей обучающихся;
- понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
- уметь начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

*Достаточный уровень:* должны

- организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу;
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- выполнять ритмические комбинации на максимально высоком уровне;
- иметь представления о выразительных свободным естественным шагом; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- уметь характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение; самостоятельно выполнять комплексы упражнений;

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- выполнять игровые и плясовые движения, передавая в них различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами, задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

### Оборудование, электронные ресурсы:

1. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
  2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
  3. Учительский портал <http://www.uchportal.ru>
  4. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" <http://festival.1september>
  5. Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru>
  6. Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>
  7. Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
  8. Российский общеобразовательный портал - <http://music.edu.ru/>.
  9. Детские электронные книги и презентации - <http://viki.rdf.ru/>.
  10. Единая коллекция - <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/f544b3b7-f1f4-5b76-f453-552f31d9b164/>
  11. Сайт Министерство просвещения Российской Федерации <https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/>.
  12. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) по предмету «Музыка». – Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru/>
  13. «Ритмика и танец». [http://dyagilev.arts.mos.ru/education\\_activities/programs](http://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs)
  14. Учитель.ру (<http://teacher.fio.ru>)
  15. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная <https://www.twirpx.com/file/2705930/>
  16. Нужные книги. Ритмика. <http://asv.school5-kstovo.edusite.ru/p7aa1.html>
- 
1. Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. Издательство «Глобус», 2009.
  2. Видеодиски «Уроки ритмики». Автор: учитель ритмики Семенова Л. Ю..
  3. Видеодиски «Уроки хореографии». Авторы: Е. В. Васина, Е. Л. Савченко.

4. Бекина, С.И. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2 /С. И. Бекина, Т.П. Ломова, Е. Н. Соковнина. -М, 2000. -С. 34 – 37.
5. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика/ А. И. Буренина.- СПб, 2000. – 89 с.
6. Практический материал для логоритмических занятий: учебно-методическое пособие.-СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2015.-64с.
7. Ритмика в специальном образовании. Учебно-методическое пособие. Доронин А.М., Шевченко Л.Е., Доронина Н.В. Майкоп 2004г.
8. М.А. Касицина, И.Г, Бородина «Коррекционная ритмика».- М.: 2005 год.
9. М.И. Чистякова. Психогимнастика. - М.: 1995 год.
10. Е.А.Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика»- М.: 2002 год.
11. Е.А. Пожиленко «Артикуляционная гимнастика».- С-П.: 2006.
12. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
13. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
14. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». –М.: ВАКО,2007.
15. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008.

**Календарно-тематическое планирование уроков по учебному предмету «ритмика»,  
9 класс**

Дата проведен ия	Тема	Кол- во часов	Основные виды деятельности обучающихся
<b>І Четверть (16 часов)</b>			
<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>			
1	02.09	1 час	<p><b>Ритмика</b> — один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях.</p> <p>Повторение правил поведения и техники безопасности во время проведения занятий, формой одежды для занятий. Закрепление представлений о предмете «Ритмика» и понятий о ритме движения и музыки.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала. Выполнение ходьбы и бега с высоким подниманием колен, с</p>



				<p>отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка под счёт. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала в различном темпе. Ходьба по кругу, цепочкой, змейкой.</p> <p><b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> Узнавание ритмов в окружающем мире</p> <p><b>Игры под музыку</b> Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя)</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
2	03.09	Перестроения из «шахматного порядка» в диагональ.	1 час	<p>Повторение правил поведения и техники безопасности во время проведения занятий, формой одежды для занятий. Закрепление представлений о предмете «Ритмика»</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала. Выполнение построения в шахматном порядке. Выполнение построения по диагонали. Выполнение построений и перестроений организовано - быстрое, точное, без суеты и толкотни, движений, не мешая друг другу и соблюдая определённый строй. Построение как в привычном или заранее указанном порядке (по росту или по подгруппам), так и свободно (не по росту), выполняя задание, данное всему коллективу.</p> <p><b>Игры под музыку</b> Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя)</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
3	09.09	Движения врассыпную. Фигурная маршировка. Повороты на месте.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Марш на месте и по кругу. Перестроения из одного рисунка в другой (круг, змейка, цепочка). Выполнение движения врассыпную. Повороты на месте - налево; направо; на 90 и 180 градусов.</p> <p><b>Игры под музыку</b> Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя)</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Понятие танцевальных точек. Повороты на месте по танцевальным точкам.</p>
4	10.09	Построение и перестроение из шеренги в различные фигуры и обратно.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение в круг из шеренги, держась за руки: ведущий и последний ребёнок бегут навстречу друг другу, увлекая за собой остальных детей, и замыкают круг. Сужение и расширение круга, сохраняя равенство. Построение в кругу на равных расстояниях; вначале это расстояние выравнивают, взявшись за руки, затем на глаз. Также надо обращать внимание на правильную форму круга («как солнышко»). Следует объяснить детям разницу</p>

			<p>между кругом и овалом («как яичко»).</p> <p>При движении по кругу не ссужать его; (надо точно идти друг за другом (как будто идёшь по снегу), след в след, чтобы получилась одна узкая тропинка, а не несколько. Правильно сужать (так, чтобы в середине получился красивый ровный кружок) и расширять круг вначале - держась за руки, позднее - без рук. Построение с соблюдением интервала. Движение по залу в любом направлении (врассыпную) - движение в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом и заполняя всё пространство.</p> <p>Стайка - движение в заданном направлении группой.</p> <p>Диагональ - движение по одному или парами из одного угла в противоположный угол зала.</p> <p>Перестроение в движении из колонны в колонну пар - дети идут по залу, на середине зала расходятся направо и налево, обходят зал, снова встречаются на середине зала и строятся в колонну пар.</p> <p>Перестроение в движении из колонны в колонну по три (по четыре) - дети идут по залу, на середине зала три (четыре) человека идут вперёд, следующие три (четыре) человека строятся за ними и т.д.</p> <p><b>Игры под музыку</b> Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя)</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Понятие танцевальных точек. Повороты на месте по танцевальным точкам.</p>
5	16.09	Перестроение из одного круга в три.	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала. Движение по залу в любом направлении (врассыпную) - движение в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом и заполняя всё пространство.</p> <p>Перестроение из одного круга в три. Предварительно производится расчет: «по семь» (команда: «По семь – РАССЧИТАЙСЯ!»), затем подается команда «В три круга – СТРОЙСЯ!». Действия: По этой команде первые, третьи и пятые номера стоят на месте; вторые и шестые делают два шага к центру круга; четвертые – выходят вперед на четыре шага; седьмые – полшага вправо.</p> <p><b>Игры под музыку</b> Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя)</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Понятие танцевальных точек. Повороты на месте по танцевальным точкам.</p>

**Ритмико-гимнастические упражнения.**

6	17.09	Разновидности танцевального шага.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала. Движения по залу с постепенным изменением темпа при ходьбе и беге по намеченной диагональной линии из угла в угол; парами по кругу, соблюдая дистанцию; с изменением направления: направо, налево, по диагонали, змейкой; ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.</p> <p><b>Ритмико-гимнастические упражнения</b> Гимнастическая ходьба. Выполняют разновидности танцевального шага: приставной, переменный, шаг вальса, мазурки, венгерки, польки, «бульбы», шаг галопа вперед и в сторону. Для перемены способа ходьбы, бега или для выполнения упражнений в движении подается команда: «На носках, руки вверх – МАРШ!» или «По заданию – МАРШ!». Исполнительная команда подается под левую ногу, правой делается шаг вперед. Под левую ногу начинается новое упражнение. Команда «Обычным шагом (бегом) – МАРШ!» применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении. Исполнительная команда подается под левую ногу.</p> <p><b>Игры под музыку</b> Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя)</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
7	23.09	Противоход.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Ритмико-гимнастические упражнения</b> Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Выполняют различные варианты противохода.</p> <p>Противоход – движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде: «Противоходом налево (направо) – МАРШ!». К вариантам противоходов можно отнести «противоход наружу». Упражнение выполняется по команде: «Противоходом наружу – МАРШ!». «Противоход внутрь» выполняется по команде: «Противоходом внутрь – МАРШ!». Для этого движения следует предварительно увеличить интервал между колоннами не менее, чем на два шага. «Противоход дроблением» выполняется по команде: «Противоходом по</p>

				<p>одному направо и налево – МАРШ!» Передвижение по диагонали. Движение противоходом можно выполнять по прямым и косым направлениям, а также по дуге и по кругу. <b>Игры под музыку</b> Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя) <b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Определение опорной и рабочей ноги.</p>
8	24.09	<p>Связь музыки и движения. Упражнения на координацию движений.</p>	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики. <b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала. <i>Ходьба широким шагом.</i> Движения несколько замедленные. Сохраняется обычная при ходьбе координация движений рук и ног. Нога ставится перекатом с пятки на носок. При выполнении этого вида ходьбы нельзя чрезмерно увеличивать длину шагов, так как это может привести к нарушению формирующейся у детей координации движений. <i>Ходьба перекатом с пятки на носок.</i> Выполняется этот вид ходьбы ярко выраженной постановкой ноги на пятку, плавным и одновременно энергичным перекатом на носок, слегка пружиня при этом и стараясь приподняться повыше. Движения рук свободные, ненапряженные, с некоторым акцентом (остановкой) в момент перехода на носок. <i>Ходьба с закрытыми глазами.</i> Выполняется небольшими шагами, обычно наблюдаются отклонения от прямолинейного направления. <i>Ходьба спиной вперед.</i> Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно. Координированные движения рук и ног выполняются с трудом. <b>Ритмико-гимнастические упражнения</b> Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выполнение упражнений на взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Музыкальное вступление и начало движения. <b>Игры под музыку</b> «Цапля» на координацию – для мышц ног. Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. <i>А потом – на левой ноге.</i> <i>Когда цапля ночью спит</i> <i>На одной ноге стоит.</i> <i>Не хотите ли узнать:</i></p>

				<p><i>Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.</i></p> <p><b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами:</b> Строение музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Музыкальное вступление. Три музыкальных жанра: марш-танец-песня.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение исходного положения перед танцевальными движениями, поклона</p>
9	30.09	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Ритмико-гимнастические упражнения</b> Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.</p> <p><b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</b> Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, ходьба с предметом в руках: с флажками, маленькими резиновыми мячами и т.д.; перешагивание через препятствия: веревка, гимнастическая палка и т.д.; в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.</p> <p><b>Игры под музыку</b> Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя)</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
10	01.10	Упражнение на развитие пластики рук и выразительности верхнего плечевого пояса.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Ритмико-гимнастические упражнения</b> Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.</p> <p><b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</b> Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп) различных мелодий.</p>

				<p><b>Игры под музыку</b> Музыкально – ритмическая игра «Полоскание платочков». В игровом упражнении выполняется четыре основных движения, развивающие пластику рук и выразительность верхнего плечевого пояса. На слегка расставленных ненапряженных ногах, чуть нагнувшись, ребенок имитирует «полоскание» платочка. Затем движением предплечья несколько раз «стряхивает» с платочка воду. «Сушит» платочек, подняв руки вверх, слегка покачивая ими из стороны в сторону. «Обмахивается» платочком согнутыми в локтях руками.</p> <p>При выполнении упражнения необходимо обращать внимание на свободное состояние всей руки (отсутствие напряжения в кистевом суставе, локте и т. д.). Во время «просушивания платочка», для большей выразительности, голова должна быть чуть поднята вверх, а глаза обращены на плавнодвигающиеся кисти рук.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона.</p>
11	07.10	Упражнения с разноцветными лентами.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> Все стоят в линию, держа в руках разноцветные ленты: у первого — красная, у второго — желтая, у третьего — зеленая, у четвертого — опять красная и т.д. Дается переходный акцент на счет «три» по схеме: 1,2,3; 1, 2, 3; 1, 2, 3; 1, 2, 3 и т.д. На счет «раз» в первом такте те, у кого красные ленты, делают сильный шаг вперед, одновременно выбрасывая ленту над головой, на счет 2, 3 стоят на месте, опуская руку с лентой вниз. Во втором акте акцент дается на счет «два» и дети с желтыми лентами делают сильный шаг вперед со взмахом руки с лентой, в третьем такте акцент дается на счет «три» и дети с зелеными лентами повторяют те же движения. В четвертом такте акцент снова дается на счет «раз» и на этот акцент опять вступают дети с красными лентами и т.д.</p> <p><b>Игры под музыку</b> Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя)</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение движений в парах.</p>
12	08.10	Игровые задания на коррекцию и развитие ориентации в пространстве.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> выполняют игровые задания на коррекцию</p>

				<p>и развитие ориентации в пространстве: <u>Чудесный мешочек:</u> в непрозрачный мешок кладут предметы, различные по величине, форме, фактуре (исходя из темы урока). Ученику предлагают найти на ощупь предмет, в котором ... 2 гласных звука и т.д. <u>Ходьба по контуру фигуры:</u> на полу (ткани, бумаге) мелом (карандашом, ручкой) изображают буквы, цифры, геометрические фигуры и предлагают пройти сначала по контуру фигуры с открытыми глазами, а затем с закрытыми (ориентировка на кинестетические ощущения). Ученик может сам загадать фигуру и прошагать ее, а остальные должны ее отгадать. <u>Ничего не вижу:</u> ребенка просят выполнить с закрытыми глазами любое хорошо знакомое действие – написать мелом слово на доске, собрать принадлежности в портфель, подойти к окну и т.д. <b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</b> Понятие о музыкальной фразе. <b>Игры под музыку</b> Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя) <b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение движений в парах.</p>
13	14.10	Приседание.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики. <b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала. <i>Ходьба крестным шагом.</i> Одна нога выносится вперед и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперед незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу. Руки целесообразно держать на поясе, так как их активные движения могут привести к чрезмерному повороту туловища и нарушить координацию движений. <i>Ходьба выпадами.</i> Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Остающаяся сзади нога стоит на носке (по возможности ее надо держать прямой). Толчок производится носком сзади стоящей ноги. <b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> Выполнение неторопливого приседания с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. <b>Игры под музыку</b> Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя) <b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Разучивание элементов</p>

				танцевальных движений, их комбинирование, выполнение движений в парах.
14	15.10	Прыжки с поворотом на 180° на двух ногах через гимнастическую палку	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> Выполнение прыжков с поворотом на 180° на двух ногах через гимнастическую палку и прыжков продвижением на разные расстояния от какого-то ориентира, линии; с продвижением вперед, но с промежуточным движением (один прыжок вперед — через линию, другой — параллельно линии и т.д.).</p> <p><b>Игры под музыку</b> Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя)</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение движений в парах.</p>
<b>Упражнения с музыкальными инструментами</b>				
15	21.10	Упражнения на восприятие неожиданного акцента.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> Занимающиеся стоят в двух шеренгах у противоположных стен зала. У одной шеренги обручи, которые дети (взрослые) тихо качают, держа в правой руке. На неожиданный акцент в музыке или хлопок в ладони дети перекатывают обручи в другую шеренгу. Вторая шеренга, поймав обручи, тихо качает их до следующего акцента.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
16	22.10	Упражнения на восприятие метрического акцента.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</b> Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочерёдно в разных вариациях.</p> <p><b>Игры под музыку.</b> При выполнении заданий на метрический акцент требуется точное совпадение движения с акцентом, чередующимся через определенные промежутки времени. Учащиеся воспринимают равномерно повторяющийся акцент и передают его движениями рук, ног и всем корпусом, еще не определяя его путем</p>



				<p>счета.</p> <p>Занимающиеся усваивают акцент. 1. упражнения только для рук. 2. затем — только для ног. 3. потом — комбинированные движения, 1) Все, сидя в кругу, отмечают хлопками акцент, даваемый на счет «раз» в тактах 4/4, 2/4, 3/4</p> <p>2) Стоя в кругу учащиеся отмечают акцент на счет «раз» ударом ноги.</p> <p>3) При маршировке на счет «раз» — сильный шаг, а на счет «два», «три», «четыре» — легкие шаги в такте 4/4</p> <p>4) Учащиеся, стоя в кругу, держат в каждой руке по флажку. На акцент в 3/4 или 4/4 такте поднимают флажки, скрещивая их над головой, на 2—3—4 — опускают руки, разводя их в стороны.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
<b>II четверть (15 часов)</b>				
1	11.11	Дирижирование с метрическим акцентом.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами:</b> Выполняется дирижирование, определяющее метрический счет 2/4, 3/4 и 4/4.</p> <p>И.п. — руки вверх с раскрытыми ладонями и вытянутыми пальцами. Руки подняты не совсем вертикально над головой, а несколько наклонно вперед. Счет на 2/4. При акценте на счет «раз» — сильное движение рук сверху вниз, при опускании вниз руки сжимаются в кулак. На «два» — руки мягко поднимаются вверх в исходное положение. Счет на 3/4. При акценте на счет «раз» — такое же движение рук вниз, на «два» — руки поднимаются в стороны до уровня плеч, на «три» — руки поднимаются вверх, принимая исходное положение. Счет на 4/4. При акценте на счет «раз» — руки вниз, на «два» — руки скрещиваются на груди на уровне плеч при поднятых локтях, на «три» — руки разводятся в стороны на уровне плеч, на «четыре» — руки вверх. Дирижирование проводится сначала на месте, а затем в ходьбе.</p> <p><b>Игры под музыку:</b> по выбору учащихся.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
2	12.11	Упражнения на сохранение и	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением</p>

		изменение темпа.		<p>интервала.</p> <p><b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b></p> <p><b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами:</b> Все дирижируют на любой счет 2/4, 3/4 4/4, стоя в кругу спиной к центру. С прекращением музыки на один, два такта все продолжают дирижирование, сохраняя заданный темп. Музыка возобновляется, и педагог проверяет, совпали ли дирижерские движения с началом музыки, не было ли отклонений в темпе.</p> <p><b>Игры под музыку:</b> по выбору учителя</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
3	18.11	Игровые задания на коррекцию и развитие слухового восприятия.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</b> Выполняют игровые задания на коррекцию и развитие слухового восприятия:</p> <p><i>Кто что слышит? Учащиеся закрывают глаза и прислушиваются к звукам и шумам, идущим из коридора, улицы и т.д. Назвать источник звука.</i></p> <p><i>Что я делаю? С закрытыми глазами по характерным звукам, шумам, стукам, определяют действия, которые совершает педагог или сверстники: листание книги, уронить предмет, переливание воды, писать мелом на доске, смять бумагу и т.д.</i></p> <p><i>Кто тебя позвал? С закрытыми глазами по голосу узнает того, кто назвал его имя.</i></p> <p><b>Игры под музыку:</b> по выбору учителя</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
4	19.11	Упражнения под музыку на подвижность суставов и развитие отдельных групп мышц.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> Развитие верхнего плечевого пояса: головы, шеи, плеч, рук, корпуса (наклоны, повороты, круговые движения), развитие коленного и голеностопного суставов.</p> <p><b>Игры под музыку:</b> по выбору учащихся</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
5	25.11	Упражнения на восприятие	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением</p>

		равномерно повторяющегося акцента.		<p>интервала.</p> <p><b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами:</b> Учащиеся с помощью счета определяют и фиксируют акцент движением (педагог подчеркивает первый удар в бубен, а остальные дает тихо) Занимающиеся говорят «раз» на первый удар и считают тихие удары до следующего сильного удара. Далее они знакомятся с дирижерскими движениями рук, условно определяющими метрический счет в 2/4 3/4 и 4/4. Когда усваиваются эти движения, тогда дается более сложное задание на сочетание шага с движением рук. Цель — проработка целостного восприятия метрического акцента всем телом. Такое постоянное акцентирование в движении на ударную часть такта приучает ориентироваться в звучащем процессе, давая соответствующее мускульное напряжение в любом двигательном задании. Для отработки акцента в дирижировании берутся 2/4, 3/4 и 4/4. Затем эти движения исполняются в ходьбе, и тогда акцент на счет «раз» руками подчеркивается еще и ударом ноги. При отработке метрического акцента на шаге соблюдается определенный размер музыкального произведения: сначала в 4/4, 2/4, а затем, как более трудный размер, в 3/4. Потом можно перейти к упражнениям с предметами (палкой, флагом, обручем, мячом).</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
6	26.11	Игровое задание «Дотронься до...»	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Игры под музыку:</b> играют в игру «Дотронься до...» (Цель: формирование у ребенка представлений о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов, развитие быстроты реакции)</p> <p>Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Игроки должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников игры в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета каждый раз меняются, кто не успел вовремя среагировать, становится ведущим.</p> <p>Варианты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Можно называть не только цвета, но и формы или размеры предметов. Например: «Дотронься до... круглого», «Дотронься до... маленького!»</li> <li>2. Возможно и усложнять команду за счет сочетания цвета и формы и т.д. Например:</li> </ol>

				<p>«Дотронься до... красного квадратного!»</p> <p>3. Дети могут «искать ответы» не только в одежде, но и среди, инвентаря. Учащимся даются только те задания, которые реально осуществимы, то есть предметы должны находиться в поле зрения играющих.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
7	02.12	Игра «Повтори, не ошибись...»	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> «Повтори, не ошибись...» (Развивать внимание, быстроту реакции; накапливать количество и уточнять смысл слов, обозначающих действие)</p> <p>Учащиеся стоят полукругом. Ведущий медленно выполняет простые движения руками (вперёд, вверх, в стороны, вниз). Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Допустивший ошибку выбывает. Выигрывает оставшийся последним.</p> <p>Варианты:</p> <p>1. Простые движения можно заменить на более сложные, включить движения ногами и туловищем, ассиметричные движения (правая рука вверх, левая вперёд) и т. д.</p> <p>2. Ведущий одновременно с показом движений называет имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают.</p> <p>3. Ведущий проговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимание на его команды.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
8	03.12	Упражнения на восприятие переходного акцента.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами:</b> Сначала упражнение выполняется сидя, с ударами руки о стул, стол. Далее переходный акцент проводится с предметами, например, передача флажка на акцент от одного к другому. В упражнении с бубном: сильный удар в бубен на акцент, легкое потряхивание бубном — на безударные звуки. Когда усвоены все стадии переходного акцента, можно</p>

				<p>внести в занятие изменение: поочередное вступление на каждый последующий акцент. Все внимательно следят за выполнением задания, чтобы не пропустить свое вступление.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
9	09.12	Упражнения на восприятие метрического акцента.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами:</b> И.П. все стоят в шеренге на некотором расстоянии друг от друга. В руках каждого скакалка. При акценте на счет «раз» в 4/4 такте все закидывают скакалку, как удочку, на 2—3—4 — подтягивают скакалку к себе, имитируя рыболова. Все стоят лицом к центру круга. При акценте на счет «раз» в 4/4 такте делают прыжок на двух ногах к центру, на 2—3—4 — отступают назад. Дети сидят на стульях, поставленных в линию один за другим, ноги кладут на перекладину впереди стоящего стула, подражая гребцам. В музыке дается такт в 2/4 в котором на счет «раз» — сильный акцент, и дети, подражая гребле, дают акцент в движении руками.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
10	10.12	Игра на шумовых музыкальных инструментах.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Игры под музыку:</b> «Ритм по кругу» - усложнённый. Цель: развитие быстроты, реакции, умения ориентироваться, соблюдать темп игры.</p> <p><i>Учащиеся садятся полукругом. Педагог отстукивает какой-то ритм. Дети по команде его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, дети получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом».</i></p> <p><i>Каждый по очереди отбивает по одному хлопку заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала. И так до команды «Стоп». Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок получает штрафное очко.</i></p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
11	16.12	Упражнения на сочетание	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением</p>

		ритмических рисунков на ходьбе и хлопках.		интервала. Движения по залу с соблюдением интервала и выполнением заданий учителя. <b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами:</b> Изменение характера ходьбы и хлопков в зависимости от громкости и характера музыки. <b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона
12	17.12	Игра с музыкальными инструментами.	1 час	Соблюдение правил поведения на уроках ритмики. <b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала. <b>Игры под музыку</b> «С какой стороны звук?». Цель: учить детей при помощи слуха определять направления звучащих предметов, обозначать в речи эти направления соответствующими пространственными терминами. <i>Учитель предлагает ученику, стоящему спиной, определить на слух и показать рукой в ту сторону, откуда слышен звук музыкального инструмента, предмета или голоса, и назвать направление, откуда идёт звук. Звук может издавать один из учеников, постоянно меняя своё местоположение в классе.</i> <b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона
13	23.12	Упражнения с предметами на сложную координацию движений.	1 час	Соблюдение правил поведения на уроках ритмики. <b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала. <b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> Учащиеся выполняют упражнения на сложную координацию движений с предметами (мячи, султанчики, ленты) <b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона
<b>Игры под музыку</b>				
14	24.12	Игра на развитие координации движений и на развитие фантазии «Повтори позу зеркально».	1 час	Соблюдение правил поведения на уроках ритмики. <b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала. <b>Игры под музыку:</b> Игра на развитие координации движений и на развитие фантазии «Повтори позу зеркально». Учащиеся делятся по двое, сначала один участник в паре показывает своё движение под музыку, а другой, напротив, повторяет это движение, как в зеркале, затем участники меняются ролями (педагог подсказывает движения по необходимости).

				<b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона.
15	28.12	Игра на развитие двигательной памяти «Запрещенное движение»	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</b> Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.</p> <p><b>Игры под музыку:</b> Игра на развитие двигательной памяти «Запрещенное движение»  <i>Для занятия можно использовать подручный спортивный инвентарь.</i>  <i>Ведущий сообщает игрокам, что он будет показывать различные движения, которые все должны точно повторять за ним. Но одно движение повторять запрещено! В этот момент играющие договариваются, какое движение нельзя повторять за ведущим. Например, сегодня запрещенное движение — поставить руки на пояс. Ведущий старается запутать игроков, показывает движения в быстром темпе, отвлекает внимание смешными движениями. Задача играющих — не ошибиться и не повторить за ведущим запрещенное движение. Играть можно и в паре.</i></p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
<b>III четверть (20 часов)</b>				
1	13.01	Игра на ориентировку в пространстве «Жмурки с колокольчиком».	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Игры под музыку:</b> "Жмурки с колокольчиком"  <i>Учащиеся учатся при помощи слуха определять направления движущихся предметов. Оборудование: темная повязка для глаз, колокольчик.</i>  <i>Содержание: среди детей выбирается водящий. Водящему ребенку надевают темную повязку. У остальных детей есть колокольчик, который они могут передавать друг другу. Ребенок с колокольчиком в процессе передвижения звонит им. Водящий идет на звук, пытаясь задеть того, у кого колокольчик.</i></p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
2	14.01	Музыкально-ритмическая игра	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением</p>

		«Ритм по кругу»		<p>интервала.</p> <p><b>Игры под музыку:</b> «Ритм по кругу»</p> <p>Цель: развитие быстроты, реакции, умения ориентироваться, соблюдать темп игры. Учащиеся садятся в круг на колени и на пятки. Число участников в кругу не должно быть кратно трем. Первый хлопает в ладоши один раз, следующий - два раза, следующий - три раза, следующий опять один раз и т. д. Ведущий задает различный темп игры, меняет направление игры (то по часовой стрелке, то против).</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
3	20.01	Игра тренируем эмоции»	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Игры под музыку:</b> играют в игру «Тренируем эмоции» (Научиться понимать эмоции других, выражать собственные эмоции и чувства). Взрослый предлагает ребенку (или группе детей) потренироваться в выражении не только самих эмоций, но и их оттенков, которые могут быть присущи отдельным людям, сказочным героям, животным.</p> <p>1. <i>Радость.</i> Улыбнись, пожалуйста, как: кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; довольный ребенок; счастливая мама.</p> <p>2. <i>Гнев.</i> Покажи, как рассердились: ребенок, у которого отобрали игрушку; Буратино, когда его наказала Мальвина; два барана на мосту.</p> <p>3. <i>Испуг.</i> Покажи, как испугались: заяц, который увидел волка; котенок, на которого лает собака.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
4	21.01	Игра «Караси и щука»	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Игры под музыку:</b> «Караси и щука» (воспитывать внимание и сообразительность). Учащиеся делятся на две группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «щука», водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры</p>



				<p><i>отмечается лучший водящий.</i>  <i>Карасям нельзя трогать камешки руками.</i>  <b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
5	27.01	Игра «Не перепутай»	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.  <b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.  <b>Игры под музыку:</b> «Не перепутай». Цель: стимулировать умение определять пространственные отношения между собой и другими учащимися.  <i>Учащиеся стоят в кругу; через одного надо то приседать, то подпрыгивать, то наклоняться в быстром темпе, хлопать в ладоши и т.д. Кто ошибается, тот выбывает из игры.</i>  <b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
6	28.01	Музыкально-ритмическая игра «Ладушки».	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.  <b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.  <b>Игры под музыку:</b> «Ладушки». Цель: развивать координацию движений и умение ориентироваться в пространстве  <i>Дети встают друг напротив друга в парах, согнутые в локтях руки поднимаются к плечам таким образом, что ладони обеих рук «смотрят» на ладони партнера. Дети выполняют сначала хлопок своими руками, возвращают руки в исходное положение. Затем хлопок по рукам партнера. Исходное положение. Хлопок своими руками. И.п. Хлопок правой рукой по правой руке партнера. И.п. Хлопок своими руками. И.п. Хлопок левой рукой по левой руке партнера. Повторять цикл, постепенно увеличивая темп, пока кто-либо из партнеров не перепутает последовательность.</i>  <b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
7	03.02	Игры на внимание с речевым сопровождением.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.  <b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.  <b>Игры под музыку:</b> «Будь внимательным». Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигналы учителя.  <i>Дети свободно двигаются по комнате. На один хлопок учителя они должны подпрыгнуть, на два - присесть, на три - встать с поднятыми вверх руками (или</i></p>

				любые другие варианты движений). <b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона
8	04.02	Игра «Передай мяч».	1 час	Соблюдение правил поведения на уроках ритмики. <b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала. <b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> «Передай мяч». Цель: стимулировать умение определять пространственные отношения между собой и окружающими объектами. <i>Игра проводится в форме командного соревнования. Дети в каждой команде стоят в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки. Первый передает мяч второму сверху над головой, второй третьему - снизу между ногами и т. д. Другой вариант - передача мяча сбоку с поворотом корпуса то вправо, то влево. Третий вариант - комбинированный.</i> <b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона
9	10.02	Музыкально-ритмическая игра	1 час	Соблюдение правил поведения на уроках ритмики. <b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала. <b>Игры под музыку:</b> «Паровоз». Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве, согласованности в движениях. <i>Учащиеся разбиваются на команды по 4-5 человек, выстраиваются паровозиком в затылок друг другу (стоящий сзади ученик, держит стоящего впереди товарища за талию). Все закрывают глаза, кроме первых, которые медленно начинают движение. Их задача - аккуратно, молча вести «паровоз», огибая препятствия, не сталкиваясь с другими. Задача остальных - максимально «прислушиваться» к стоящему впереди ученику, наиболее точно повторять изменения в его движениях, тем самым обеспечивая точную передачу информации стоящим сзади детям. По команде педагога дети останавливаются, первый встает в конец паровоза и т. д., пока каждый не побывает в роли ведущего.</i> <b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона
10	11.02	Игра «Давай меняться»	1 час	Соблюдение правил поведения на уроках ритмики. <b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.

				<p><b>Игры под музыку:</b> «Давай меняться». Цель: развивать умение ориентироваться в открытом пространстве.</p> <p><i>Дети стоят на ковре на одинаковом расстоянии друг от друга. Учитель даёт инструкции по передвижению в пространстве кому-то одному из детей, для нахождения определённого места в пространстве по заданным ориентирам. Например, Саша, встань так, чтобы справа от тебя была стена, а перед тобой была Даша. Если Саша отыскал место, верно, то ученик, стоящий на этом месте, встаёт на Сашино место.</i></p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
11	17.02	Музыкально-ритмическая игра «Синхронное плавание»	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Игры под музыку:</b> «Синхронное плавание» Цель: стимулировать умение определять пространственные отношения между собой, окружающими объектами и другими детьми.</p> <p><i>Дети стоят на ковре на одинаковом расстоянии друг от друга. Учитель даёт инструкции по передвижению в пространстве одновременно всем детям, иногда изменяя их направление, относительно друг друга. Например, все сделали шаг вперёд, шаг вправо, два шага влево, повернулись вправо, сделали шаг назад и т.д</i></p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
12	18.03	Игра «Дорога домой».	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами:</b> Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.</p> <p><b>Игры под музыку:</b> «Дорога домой». Цель: развивать умение ориентироваться в открытом пространстве, развивать память, умение составлять схему пути.</p> <p><i>Ученики вспоминают и рассказывают дорогу домой, в каком направлении надо к ней идти, где сделать поворот и т. д. Затем каждый ученик составляет свою схему пути.</i></p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
13	24.02	Игра с речевым	1 час	Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.

		сопровождением «Всадник».		<p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Игры под музыку:</b> «Всадник». Цель: развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, согласованности в движениях.</p> <p><i>Играющие распределяются по парам: один – «конь», другой – «наездник». Игрок – «конь» вытягивает руки назад-вниз, игрок – «наездник» берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой пары.</i></p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона</p>
<b>Танцевальные упражнения</b>				
14	25.02	Позиции рук в парах (учащиеся стоят рядом и смотрят в одну сторону)	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Знакомятся и выполняют позиции рук в парах. (за руку, под руку, руки мальчика на талии девочки, руки девочки на плечах мальчика, «Окошечко», из положения «окошечко»: правая рука девочки сзади, держит правую руку мальчика, «Воротики», вовремя кружения девочки вокруг себя, «Свечка» при кружении).</p>
15	03.03	Позиции рук в парах (в народном танце)	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона.</p> <p>«Стрелочка» - руки соединены в позиции «Вперед» от величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.</p> <p>«Стрелочка» «Корзиночка» «Саночки»</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• «Воротики» - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.</li><li>• «Плетень» («Корзиночка») - руки соединены крест-накрест.</li><li>• «Бантик» - то же, но локти округлены и приподняты вперед - вверх, руки не напряжены.</li><li>• «Саночки» - мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.</li></ul>

16	04.03	Позиции рук в парах (учащиеся стоят, соединив одноименные плечи, смотрят в разные стороны)	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона.</p> <p>«Бараночка» - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных позиций.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Вертушка» - одноименные руки соединены в позиции «Вверх».</li> </ul> <p>Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Звёздочка» (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх».</li> </ul> <p>Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звёздочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Двойной поясok» - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот.</li> </ul> <p>Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.</p>
17	10.03	Шаг с притопом на месте	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Игры под музыку</b> Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя)</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона, подготовительных упражнений к танцам. Выполняют шаг с притопом на месте – на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала.</p>
18	11.03	Семенящий шаг и мягкий пружинистый шаг.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона.</p> <p>Отработка хороводные шагов:</p> <p><b>Семенящий шаг («плавающий»)</b> - плавный хороводный шаг с продвижением</p>

				<p>вперёд (назад) на носках.</p> <p><b>Мягкий пружинистый шаг</b> – выполняется на пружинистой стопе, как бы покачиваясь вниз - вверх: ставить ногу на пол «с носка», затем, опускаясь на всю стопу, отталкиваться через высокие полупальцы. При этом руки могут быть чуть отведены в стороны и скоординированы с движением ног.</p>
19	17.03	Топотушки		<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Знакомятся с элементом «Топотушки» - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (<i>подбоченившись</i>). Часто поочередно топать ногами на месте. Отрабатывают элемент.</p>
20	18.03	Хороводные перестроения.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p>«Змейка» - простая – выполняется колонной, взявшись за руки, ведущий идет поперек комнаты от одной стены к другой.</p> <p><i>Вольная</i> (иголка с ниткой) – ведущий делает повороты в любой части зала по собственному желанию.</p> <p>«Оплетение» – учащиеся движутся между стоящими предметами, обходя их то с одной, то с другой стороны.</p> <p>«Вьюн» Дети стоят в двух кругах, внешний круг стоит на месте с соединёнными и поднятыми вверх руками. Ведущий внутреннего круга проводит детей под руками тех, кто стоит во внешнем кругу. Когда внутренний круг поворачивается, становится внешним, а внешний начинает двигаться так же, как и внутренний.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Хороводный танец, построенный на шагах, тройном притопе и поворотах вправо, влево.</p>
<b>IV четверть (15 часов)</b>				

1	07.04	Латиноамериканский танец самба	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Музыкальный размер Самбы 2/4 с преобладающим ударным акцентом на втором ударе каждого такта.</p> <p>Темп 52-54 такта в минуту.</p> <p>Особенность танца в постоянном баунсе (пружинистом действии) в коленях.</p> <p>Основные движения связки</p> <p><i>Первое движение</i> – теневая ботафого с правой ноги. Исходное положение: стоим на левой ноге, правая вынесена в сторону на носочке. Делаем первый шаг диагональю вперед правой ногой. Далее выносим левую ногу в сторону, стоим на двух носках и возвращаемся на правую ногу.</p> <p><i>Второе движение</i> – корта джага. Выносим левую ногу вперед и ставим ее на каблук. Затем переносим ее на двух ногах. Это был счет – три и четыре.</p>
2	08.04	Теневая ботафого	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b></p> <p>Основные движения связки</p> <p><i>Третье движение</i> – теневая ботафого с левой ноги. Делаем шаг диагональю вперед левой ногой на счет пять. Выносим правую ногу в сторону и на счет шесть возвращаемся на левую ногу.</p> <p><i>Четвертое движение</i> – кик правой ногой (выбрасываем ногу в воздух, будто ударяем по мячу) на счет семь. И возвращаем ногу назад на счет восемь.</p>
3	14.04	Круговая вольта	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b></p> <p>Основные движения связки</p> <p><i>Пятое движение</i> – круговая вольта. Исходное положение: правая нога ровно, левая впереди. Подымаемся на носки и начинаем закручиваться влево. На счет раз опускаемся полностью на левую стопу, левая нога скрещивается за правой.</p>

				<p>Продолжаем вращение и еще два раза опускаемся полностью на левую стопу на счет два и три. На счет четыре завершаем вращение по кругу и вытягиваем правую ногу на носок в сторону.</p> <p><i>Шестое движение</i> – вольта спот поворот вправо и влево. Правую ногу закрепляем перед левой. Делаем полное вращение и останавливаемся с вытянутой на носке левой ногой на счет раз и два. И повторяем это же движение в обратную сторону на счет три и четыре.</p>
4	15.04	Русский поклон		<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала. Ходьба приставным шагом.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Отработка умения самостоятельно начинать движения в различных танцах. Отработка русского поклона. исходное положение ног: 4-я позиция.</p> <p>Согнув правую руку в локте, коснуться пальцами правой руки левого плеча. Выпрямляя правую руку, опустить ее вниз пред собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперед. В русском поклоне могут участвовать обе руки: приложить руки к груди, затем вывести их мягко-округло перед собой (в сторону партнёра) и опустить вниз с наклоном корпуса. Поклон выполняется стоя на выпрямленных коленях.</p>
5	21.04	Танец "Веселая пара"	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Парный танец построен на танцевальном шаге, шагах с подскоками и галопе.</p>
6	22.04	Шаги с носка и каблука, повороты на шагах.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона.</p> <p>При походке на каблуках выполняются небольшие шаги, не сгибая колени сильнее, чем обычно. Нога сначала ставится на каблук, а потом плавно на носок. Наступать с пятки на носок нужно не всей стопой. Спину держать ровно: расправив плечи, подбородок держать параллельно полу. Шагать по прямой линии: представив, что</p>



				<p>впереди нарисована прямая линия, и идти по ней. Ногу нужно ставить прямо перед другой ногой, носки смотрят прямо. Разучивание и выполнения движений под музыку.</p>
7	28.04	Элементы сценической выразительности в танце.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Игры под музыку:</b> по выбору учителя. «Винни-Пух с Пяточком в гости к Кролику идет»</p> <p>Игровая ситуация: Кролик сидит в своей норке и ждет гостей, Винни-Пуха и Пяточка, которые по неизвестной причине опаздывают. Его музыкально-пластические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– посмотрели вправо, повернув голову и корпус, вернулись в исходное положение (прямо);</li> <li>– посмотрели влево, вернулись в исходное положение;</li> <li>– никого не увидели (поднимаем плечи, затем разводим руки в стороны), на лице - недоумение (брови приподняты, губы опущены вниз). От расстройства «плачем», прикрыв лицо ладонями (пальцы слегка разводим). Делая вид, что плачем, качаемся из стороны в сторону, затем сверху вниз и громко «рыдаем». Затем разводим руки в стороны перед собой (как бы общаясь со зрителями). «Не верите? Да вы присмотритесь, у меня текут слезы!» Для этого поднимаем указательный палец правой руки (остальные собраны в кулак), наклоняем голову то вправо, то влево, одновременно показываем «слезную дорожку», проводя пальцем от края глаза к губам. Собираем слезы сначала в левую ладошку, затем в правую - получают две горстки «слез», даже боимся их расплескать. Но взмахом обеих рук мы изображаем капли дождя, разбрызгивая «слезы» (активно шевелим кистями поднятых рук), и в конце этюда подставляем стопы «дождю», размахивая руками и ногами. <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Отработка элементов сценической выразительности.</p> </li></ul>
8	29.04	Моталочка	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Работают над элементом</p>

				<p>моталочка (один такт). И.П. – 3п (П.Н. впереди). Движение представляет собой отведение ноги на каблук с последующим сгибанием. В танцах встречаются различные варианты исполнения моталочки. Первый вариант. «Раз» - отведение П.Н. вперед-вправо на каблук; «два» - П.Н. сгибается к Л.Н. в положение носок к носку (рис. 2в). При отведении выполняется небольшое приседание на Л.Н., колено П.Н. выпрямлено, небольшой наклон корпуса вправо, который сохраняется до конца движения. Второй вариант. Сибирская моталочка. Движение выполняется по выше описанной схеме, но на счет «два» нога сгибается в положение у щиколотки позади опорной ноги со скользящим ударом подушечкой ступни по полу, наклон корпуса назад. Моталочку можно многократно повторить одной ногой; если в танце она выполняется один раз, то заканчивается тройным притопом. Следует обратить внимание на выворотное положение коленей и на четкое положение ступни: на отведении – каблучное, на сгибании - вытянутое. Можно использовать небольшой прыжок перед отведением и перед сгибанием</p>
9	05.05	Элемент «змейка»	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Отработка качества изучаемых танцевальных движений. Выполняют элемент «змейка» - <i>учащиеся, стоя в колонне или цепочке, движутся за ведущим по горизонтали или вертикали зала, «рисую змейку»</i></p>
10	06.05	Элемент «расческа»	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Выполнение элемента «Расчёска» - учащиеся стоят в шахматном порядке на расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.</p> <p>1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперёд сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (<i>оказавшись позади</i>) проходит вперёд сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т. д.</p> <p>2-й вариант: первая шеренга идёт назад, одновременно вторая – движется вперёд. Проходя, друг через друга – шеренги меняются местами.</p>

11	12.05	Менуэт. История танца и схема.	1 час	<p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона.</p> <p>Знакомятся с историей танца, смотрят исполнение танца. Анализируют характер, темп музыкального произведения и движения танцоров.</p> <p><i><b>МЕНУЭТ</b> Размер: 3/4. Исходное положение: Пары стоят по кругу. Девочка (Д) справа от мальчика (М). Все лицом по линии танца. Левая рука (Д) и правая рука (М) соединены, свободные руки отведены в сторону.</i></p> <p><b>СХЕМА ТАНЦА</b></p> <p><i>1. Променад основным шагом (8 тактов).//2. (М) предлагает (Д) правую руку.//3. (Д) отвечает, подавая правую руку.//4. Balance-ménuete с правой.//5. (Д) опускает руку. 6. (М) опускает руку.//7. (М) предлагает левую руку.//8. (Д) отвечает, подавая левую руку.//9. Balance-ménuete с левой.//10. (Д) опускает руку.//11. (М) опускает руку.//12. «Гляделки» вправо и влево.//13. Основной шаг в правую сторону.//14. «Гляделки» влево и вправо.//15. Основной шаг в левую сторону.//16. «Часики».//17. Поклон (М).//18. Поклон (Д).//19. Оба поднимаются.//20. После этого танец начинается сначала.</i></p>
12	13.05	Основные шаги и променад.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Осваивают основной шаг менуэта вперед, в сторону и променад.</p> <p><i><b>Основной шаг менуэта вперёд.</b> 1 такт — три легких скользящих шага вперед по линии танца.</i></p> <p><i>2 такт — позировка: вперед и чуть в сторону по линии танца выносится свободная нога, также плавно скользя по полу. Всё это время (М) правой рукой ведет (Д), свободные руки у обоих в стороне и чуть впереди. В конце пара делает своего рода намёк на поклон — на публику, если выходит внешняя нога, и друг другу, если выходит внутренняя. Следующий ход начинается с вынесенной ноги.</i></p> <p><i><b>Основной шаг менуэта в сторону.</b> Разбирают шаг вправо, влево делается аналогично.</i></p> <p><i>1 такт. 1 счёт — шаг вправо правой ногой; 2 счёт — шаг вправо накрест спереди левой ногой; 3 счёт — шаг вправо правой ногой;</i></p>

				<p>2 такт. Выносим левую ногу вперёд и чуть влево. В конце танцующий делает своего рода намёк на поклон.</p> <p><b>Променад основным шагом.</b> 4 шага по линии танца. Начинать следует с внешней ноги. В завершении кавалер и дама поворачиваются лицом друг к другу, руки плавно опускаются. Кавалер стоит теперь спиной в центр круга, а дама лицом.</p>
13	19.05	Основные движения менуэта.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Выполнение и отработка движений Balance-menuete, «Гляделки», «Часики».</p> <p><b>Balance-menuete</b> Разбираем с правой, с левой делается аналогично.</p> <p>1 такт — шаг правыми на полупальцы друг к другу, левую ногу приставили, стоим на полупальцах. Соединенные правые руки поднимаются вверх, образуя окошечко, через которое (Д) и (М) смотрят друг на друга. Локти должны смотреть в сторону, а окошко напоминать овал, а не ромб.</p> <p>2-3 такт — стоим на полупальцах.</p> <p>4 такт — шаг с левой назад на полную стопу, приставляем правую в третью позицию спереди. Руки опускаются в положение, которое было до balance-menuete.</p> <p><b>«Гляделки»</b> Разбираем вправо, влево делается аналогично.</p> <p>Шаг правой ногой вправо через demi-plie, левая нога поднимается на носочек, пятка стремится к полу, корпус разворачивается вправо на 45°, голова повернута влево, смотрим на партнёра.</p> <p><b>«Часики»</b> Поворот обоих партнеров вокруг оси пары четырьмя основными шагами. Руки скругленны, соприкасаются кистями на уровне талии.</p>
14	20.05	Поклон в менуэте.	1 час	<p>Соблюдение правил поведения на уроках ритмики.</p> <p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала.</p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона. Исполняют танец целиком.</p> <p><b>Поклон мальчика.</b> Шаг назад правой ногой и одновременное опускание в demi-plie, весь вес тела на правой ноге. Небольшой наклон от поясницы вперёд, но при этом спина выпрямлена, взгляд обращен на (Д), левая рука в стороне, правая у сердца.</p> <p><b>Поклон девочки.</b> 1 такт — шаг направо правой ногой.</p>

				2 такт — реверанс (левую ногу скрещиваем за правую). 3 такт — левая нога выходит вперед, носком касаясь пола впереди и слева от (Д). 4 такт — носочком левой ногой три раза касаемся пола. 5 такт — Правая рука переходит в третью позицию, а левая в первую, смотрим на правую руку.
15	26.05	Урок-конкурс на основе выученных танцев.	1 час	Соблюдение правил поведения на уроках ритмики. <b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> Построение с соблюдением интервала. <b>Танцевальные упражнения.</b> Выполнение поклона, реверанса. Исполняют выученные танцы в паре. Ориентируются в пространстве зала.

### Структура учебного предмета

Программа по ритмике 9 класс рассчитана на **68** часов, 2 часа в неделю.

Согласно годовому календарному плану на 2024-2025 учебный год и расписанию рабочая программа по ритмике для 9 класса составит **66** часов, 2 часа в неделю.

I четверть - 16 часов  
 II четверть – 15 часов  
 III четверть - 20 часа  
 IV четверть 15 часов  
 Итого - 66 часов

В соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом, расписанием занятий на 2024-2025 учебный год, Постановлением Правительства РФ от 10.08.2023 N1314 «О переносе выходных дней в 2024 году», проекта Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2025 году» рабочая программа 9 класса по ритмике составлена на 66 часов (при необходимых 68 часах). Выполнение программы обеспечивается за счет уплотнения учебного материала.

Темы «Связь музыки и движения» и «Упражнения на координацию движений» изучаются в один день.

Темы «Фигурная маршировка. Движения в рассыпную» и «Повороты на месте» изучаются в один день.

Программа за 2024-2025 учебный год выполнена.

