

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Отдел образования администрации Курагинского района

МКОУ Поначёвская ООШ №28

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

протокол № 6 от «29»
08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Борисова О.Ю
87 от «30» 08 2024г.

Адаптированная рабочая программа
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
вариант 1

«Коррекционно-развивающего курса «Ритмика»

5-9 класс.

Поначёво 2024 год.

1.ПЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Ритмика» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1599. от 19.12.2014 года и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утверждённой приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 года № 1026.

Преподавание ритмики для обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

Цели и задачи учебного предмета «Ритмика» на втором этапе обучения (5-9 классы)

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

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Задачи:

- развивать умение слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развивать координацию движений, чувства ритма, темпа, корректировать общую и речевую моторику, пространственную ориентировку;
- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;
- овладевать музыкально-ритмической деятельностью, в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально – ритмические рисунки, импровизации);
- овладевать различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- корректировать имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;
- формировать правильную осанку;
- развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
- развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по ритмике в 5-9 классе рассчитана на 170 часов (1 час в неделю, 34 учебные недели). 5 кл 34 часа, 6 класс 34 часа, 7 класс 34 часа, 8 класс 34 часа, 9 кл 34 часа.

<u>Класс</u>	<u>5 класс</u>	<u>6 класс</u>	<u>7 класс</u>	<u>8 класс</u>	<u>9 класс</u>	<u>Итого</u>
<u>Количество часов в неделю</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>5</u>
<u>Количество часов в год</u>	<u>34</u>	<u>34</u>	<u>34</u>	<u>34</u>	<u>34</u>	<u>170</u>

2. Планируемые результаты.

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 обучающихся;
- 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;
- 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;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

3.Содержание учебного предмета

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

Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег (с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка). Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико – гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы.

Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Упражнения с музыкальными инструментами. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.

Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.

Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

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

5 класс

№	Тема раздела	Виды учебной деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким поднятием колен. Выполняет перестроение в круг
		из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.

2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.
3	3 Упражнения с музыкальными инструментами	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на 3/4 и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
4	Игры под музыку	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения
		интересов. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
5	Танцевальные упражнения.	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов). Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.

№	Тема раздела	Виды учебной деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы,
		круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.
3	3 Упражнения с музыкальными инструментами	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на 3/4 и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
4	Игры под музыку	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.

5	Танцевальные упражнения.	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов). Выполняет элементы русской пляски: простой
		хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.

7 класс

№	Тема раздела	Виды учебной деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.
3	3 Упражнения с музыкальными инструментами	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов
		танца и танцевальных шагов; ритмично и четко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на 3/4 и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.

4	Игры под музыку	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
5	Танцевальные упражнения.	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов). Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.

8 класс

№	Тема раздела	Виды учебной деятельности
1	Упражнения	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет
	на ориентировку в пространстве.	ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.

3	3 Упражнения с музыкальными инструментами	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на 3/4 и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
4	Игры под музыку	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том
		числе в ситуации столкновения интересов. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
5	Танцевальные упражнения.	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов). Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.

9 класс

	Тема раздела	Виды учебной деятельности
	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.

	Ритмико-гимнастические упражнения.	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы,
		круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.
3	3 Упражнения с музыкальными инструментами	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на 3/4 и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
4	Игры под музыку	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
5	Танцевальные упражнения.	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов). Выполняет элементы русской пляски: простой

		хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.
--	--	---

4. Тематическое планирование

5 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1
2	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1
3	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1
4	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
5	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.	1
6	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1
7	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры. Кот и мыши.	1
8	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры. Чижи в клетке.	1
9	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1
10	Специальные ритмические упражнения.	1
11	Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
12	Упражнения ритмической гимнастики.	1
13	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры.	1
14	Упражнения ритмической гимнастики с мячом.	1

15	Элементы танцев. «Магазин игрушек»	1
16	Основные танцевальные правила. Приветствие.	1
	Постановка корпуса.	
17	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.	1
18	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1
19	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
20	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
21	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
22	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
23	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1
24	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1
25	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
26	Подвижные, музыкально- ритмические и речевые игры.	1
	1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».	
27	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
28	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
29	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1

30	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
31	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1
32	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
33	Повторение пройденного материала.	1
34	Танцы. «Полька».	1

6 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1
2	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
3	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
4	Музыкальная игра «Ритмическая эстафета»	1
5	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
6	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1
7	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры. 1. Чижи в клетке. 2. Кот и мыши.	1
8	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 2.Короткой скалкой.	1
9	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1

10	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
11	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скакалкой.	1
12	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
13	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	1
14	Ходьба, бег под музыку с изменением темпа движения.	1
15	Танцы. Круговой галоп.	1
16	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.	1
17	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры	1
18	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
19	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Составление ритмических рисунков.	1
20	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
21	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
22	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1
23	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1
24	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1

25	Подвижные, музыкально- ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробы».	1
26	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Составление ритмических рисунков.	1
27	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
28	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1
29	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
30	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1
31	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
32	Танцы. «Полька».	1
33	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры. «Космонавты».	1
34	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры. 2. «Лиса и куры». 3. «Охотники и утки»	1

7 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Построения, перестроения.	1
2	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Основные позиции рук, ног.	1
3	Упражнения с мячом. Музыкальная разминка	1
4	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы.	1
5	Марш по периметру зала.	1
6	Ритмические упражнения с мячом.	1
7	Ритмические упражнения с скакалкой.	1

8	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1
9	Релаксирующие упражнения.	1
	Ритмикотанцевальные композиции	
10	Подвижные игры с мячом.	1
11	Игра «Я знаю пять названий».	1
12	Упражнение на связь движений с музыкой.	1
13	Игра «Секретное задание».	1
14	Прохлопывание ритма песен. Связь музыки и движения.	1
15	Передача характера музыки в движении.	1
16	Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку	1
17	Подвижные игры с мячом.	1
18	Подготовительные упражнения к танцам. Три притопа, подскоки.	1
19	Разучивание элементов танца «Полька»	1
20	Разучивание элементов танца «Полька» Танец. «Полька».	1
21	Инсценировка песни.	1
22	Маршировка и пение.	1
23	Отработка маршевого шага.	1
24	Марш с перестроением в колонну подвое.	1
25	Упражнения на координацию движений.	1
26	Игра «Соседи».	1
27	Танцевальные элементы. Композиционное пространство	
28	Подвижная, музыкально- ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
29	Подвижная, музыкально- ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1
30	Подвижная, музыкально- ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1
31	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1

32	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
33	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
34	Музыкальная Викторина.	1

8 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Значение ритмики в жизни человека.	1
2	Комплекс ритмико-гимнастических Упражнений. Игры («Холодно-горячо»)	1
3	«Весёлая аэробика» Коррекция осанки.	1
4	Музыкально-ритмические движения. Упражнения с мячом	
5	Марш по периметру зала.	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
7	Игра «Поехали – поехали»	1
8	Музыкальная викторина.	1
9	Подвижные игры с мячом.	
10	Ритмические упражнения с мячом.	1
11	Ритмические упражнения с скакалкой.	1
12	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1
13	Релаксирующие упражнения.	1
14	Подвижные игры с мячом.	
15	Релаксирующие упражнения.	1
16	Маршировка и пение.	1
17	Отработка маршевого шага.	1
18	Ритмическая разминка. Приставной шаг. Двойной приставной шаг.	1
19	Ритмическая разминка. Танцевальные комбинации на основе приставных шагов.	1

20	Повторение выученных танцевальных композиций.	1
21	Упражнения на координацию движений.	1
22	Подвижная музыкально- ритмическая и речевая игра. «Космонавты».	1
23	Ритмико-гимнастические упражнения	1
24	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
25	Элемент танца. «Хороводный шаг»	1
26	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
27	Подвижная музыкально- ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
28	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1
29	Упражнение на связь движений с музыкой.	1
30	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
31	Прохлопывание ритма песен. Подготовительные упражнения к танцам.	1
32	Подготовительные упражнения к танцам. Три притопа.	1
33	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1
34	Танец. «Полька».	1

9 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Значение ритмики в жизни человека. Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1

2	Обучение приставному шагу. Комплекс музыкально-ритмических упражнений под музыку.	1
3	Ритмико-гимнастические упражнения под музыку.	1
4	Ритмические упражнения с мячом.	1
5	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1
6	Ритмические упражнения со скакалкой.	1
7	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1
8	Подвижные игры с мячом.	1
9	Релаксирующие упражнения.	1
10	Отработка маршевого шага.	1
11	Упражнения на координацию движений.	1
12	Упражнения на поскоки.	1
13	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы.	1
14	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
15	Упражнения ритмической гимнастики с мячом.	1
16	Марш по периметру зала, отработка поворотов.	1
17	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
18	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1
19	Подвижная музыкально- ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1
20	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1
21	Упражнение на связь движений с музыкой.	1
22	Прохлопывание ритма песен.	1
23	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
24	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
25	Упражнения с мячом.	1
26	Игра «Покажи жестами».	1
27	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1

28	Игра «Я знаю пять названий».	1
29	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1
30	Элемент танца «Шаг польки».	1
31	Танец «Полька».	1
32	Упражнения с мячом в кругу.	1
33	Релаксирующие упражнения.	1
34	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1

