

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области Управление
образования Ирбитского муниципального образования
МОУ "Бердюгинская СОШ"

УТВЕРЖДЕНО
директором
МОУ «Бердюгинская СОШ»
_____ О.Ю. Жижиной
Приказ от

Приложение
к АООП образования обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Рабочая программа
для 5-9 классов
по коррекционному курсу
«Ритмика»

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1)), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых общеобразовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в коррекционно-развивающей области.

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) общеобразовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

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

Цель программы обучения:

-осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

-использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

Задачи:

- способствовать коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности;
- ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать; последовательность выполнения задания;
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;
- развивать у учащихся речь, художественный вкус;
- укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Легкая умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

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

3. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации и динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,

- бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;
- формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность;
- оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо).
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

- правильно сидеть или стоять во время урока;
- с помощью учителя, товарища включаться в учебную деятельность;
- понимать причины собственного успеха в учебной деятельности;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

4. Уровень усвоения учебного предмета.

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;

ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;

передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

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

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

5 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 вперед, назад, в стороны, в исходное положение
Упражнения с музыкальными инструментами	Оперировать 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 $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
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.
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.

6 класс

Тема раздела	Виды учебной деятельности
Упражнения на ориентировку в	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием

	пространстве	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 вперед, назад, в стороны, в исходное положение
	Упражнения с музыкальными инструментами	Оперировать 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 $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабанах и ложках.
	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.
	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.

7 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
	Упражнения с музыкальными инструментами	Оперировать 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 $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
	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.
	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
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
Упражнения с музыкальными инструментами	Оперировать 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 $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые

		ритмические рисунки на барабане и ложках.
	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.
	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.

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 вперед, назад, в стороны, в исходное положение
Упражнения с музыкальными инструментами	Оперировать 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 $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
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.
	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. Календарно-тематическое планирование

5 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов.	Дата
1,2	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	2	
3,4	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	2	
5,6	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	2	
7,8	Упражнения ритмической гимнастики 1. Без предметов. 2. Короткой скакалкой.	2	
9,10	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой.	2	
11,12	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Полуприседания. 2. Упражнения для ступни.	2	
13,14	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Чиж в клетке. 2. Кот и мыши.	2	
15,16	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой.	2	
17,18	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	2	
19,20	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	2	
21,22	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Короткой скакалкой.	2	
23,24	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Гимнастической палкой.	2	
25,26	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Выставление ноги на носок.	2	
27,28	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	2	
29,30	Танцы. Круговой галоп.	2	
31,32	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	2	

	1.Салки, руки на стену.		
33,34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	2	
35,36	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	2	
37,38	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	2	
39,40	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	2	
41,42	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	2	
43,44	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	2	
45,46	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	2	
47,48	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	2	
49,50	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».	2	
51,52	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	2	
53,54	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	2	
55,56	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	2	
57,58	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	2	
59,60	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы.	2	
61,62	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	2	
63,64	Танцы. «Полька».	2	
65,66	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты».	2	
67,68	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры». «Охотники и утки»	2	

6 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов.	Дата
1,2	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	2	
3,4	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	2	
5,6	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	2	
7,8	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	2	
9,10	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	2	
11,12	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	2	
13,14	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.	2	
15,16	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 2.Короткой скакалкой.	2	
17,18	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	2	
19,20	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	2	
21,22	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скакалкой.	2	
23,24	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	2	
25,26	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	2	
27,28	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	2	
29,30	Танцы. Круговой галоп.	2	
31,32	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.	2	
33,34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	2	
35,36	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	2	
37,38	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	2	
39,40	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными	2	

	интервалами (через 2,4,6,8 счётов).		
41,42	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	2	
43,44	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Без предметов. 2. С мячом.	2	
45,46	Элементы танцев. 1. Хороводный шаг. 2. Шаг польки.	2	
47,48	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	2	
49,50	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».	2	
51,52	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	2	
53,54	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	2	
55,56	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Гимнастической палкой.	2	
57,58	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	2	
59,60	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Вставание на полупальцы.	2	
61,62	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	2	
63,64	Танцы. «Полька».	2	
65,66	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты».	2	
67,68	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры». «Охотники и утки»	2	

7

класс

№п/п	Тема	Кол-во часов.	Дата
1.	День знаний.	1	
2.	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1	
3.	Упражнения с мячом.	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	
10.	Подвижные игры с мячом.	1	
11.	Игра «Я знаю пять названий».	1	
12.	Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»	1	
13.	Игра «Секретное задание».	1	
14.	Прохлопывание ритма песен.	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 Повторные три притопа, подскоки.	1	
19.	Танец. «Полька».	1	
20.	Разучивание элементов танца «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 «Увезу тебя я в тундру».	1	
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.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
35.	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1	
36.	Элемент танца «Шаг польки».	1	
37.	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом.	1	
38.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
39.	Упражнение на связь движений с музыкой.	1	
40.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
41.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
42.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1	
43.	Танцы. Круговой галоп.	1	
44.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1	
45.	Подготовительные упражнения к танцам.	1	

	Выставление ноги на носок.		
46.	Игра «Покажи жестами»	1	
47.	Упражнения и игры со скакалкой.	1	
48.	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1	
49.	Упражнения на координацию движений.	1	
50.	Упражнения на поскоки.	1	
51.	Марш по периметру зала, отработка поворотов.	1	
52.	Релаксирующие упражнения.	1	
53.	Упражнения на координацию движений.	1	
54.	Упражнения на поскоки.	1	
55.	Разучивание игры «День-ночь».	1	
56.	Движения в парах.	1	
57.	Игра «Море волнуется».	1	
58.	Подвижные игры с мячом.	1	
59.	Промежуточная аттестация.	1	
60.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе».	1	
61.	Отработка маршевого шага.	1	
62.	Маршировка и пение.	1	
63.	Музыкальная игра «Догадайся, что это».	1	
64.	Упражнение на связь движений с музыкой.	1	
65.	Танцевальные упражнения с различными предметами.	1	
66.	Игра «Я знаю пять названий».	1	
67.	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы.	1	
68.	Игра «Покажи жестами» (пантомима)	1	

8

класс

№п/п	Тема	Кол-во часов.	Дата
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	
2.	Игры («Холодно-горячо»)	1	
3.	Упражнения с мячом	1	
4.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1	
5.	Марш по периметру зала	1	
6.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	
7.	Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1	
8.	Релаксирующие упражнения.	1	
9.	Подвижные игры с мячом.	1	
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.	1	
15.	Инсценировка песни.	1	
16.	Маршировка и пение.	1	
17.	Отработка маршевого шага.	1	
18.	Упражнения на координацию движений.	1	
19.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.	1	

	«Мяч в воздухе»		
20.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	
21.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1	
22.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты».	1	
23.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки»	1	
24.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1	
25.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки»	1	
26.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты».	1	
27.	Танец. «Полька».	1	
28.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	
29.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1	
30.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
31.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	
32.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
33.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
34.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	
35.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	
36.	Танец. «Травушка-муравушка».	1	
37.	Танец. «Полька».	1	
38.	Элемент танца. «Шаг польки».	1	
39.	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1	
40.	Упражнения ритмической гимнастики. .С мячом.	1	
41.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
42.	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом.	1	
43.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
44.	Упражнение на связь движений с музыкой.	1	
45.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
46.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными	1	

	интервалами (через 2,4,6,8 счётов).		
47.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1	
48.	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.	1	
49.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1	
50.	Танцы. Круговой галоп.	1	
	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1	
51.	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1	
52.	Прохлопывание ритма песен	1	
53.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	
54.	Упражнения на координацию движений	1	
55.	Марш по периметру зала, отработка поворотов	1	
56.	Марш с перестроением в колонну подвое.	1	
57.	Передача характера музыки в движении.	1	
58.	Движения в парах.	1	
59.	Игра «Море волнуется».	1	
60.	Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»	1	
61.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
62.	Подвижные игры с мячом.	1	
63.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1	
64.	Игра «Я знаю пять названий».	1	
65.	Релаксирующие упражнения	1	
66.	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы	1	
67.	Игра «Покажи жестами»(пантомима)	1	
68.	Игра «Я знаю пять названий»	1	

9

класс

№п/п	Тема	Кол-во часов.	Дата
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	
2.	Упражнения с мячом	1	
3.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	
4.	Релаксирующие упражнения.	1	
5.	Подвижные игры с мячом.	1	
6.	Ритмические упражнения с мячом.	1	
7.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
8.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	
9.	Релаксирующие упражнения.	1	
10.	Подвижные игры с мячом.	1	
11.	Инсценировка песни.	1	
12.	Маршировка и пение.	1	
13.	Отработка маршевого шага.	1	
14.	Упражнения на координацию движений.	1	
15.	Игра «Я знаю пять названий».	1	
16.	Подготовительные упражнения к танцам	1	

	Повторные три притопа.		
17.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1	
18.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
19.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	
20.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
21.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
22.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1	
23.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1	
24.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	
25.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	
26.	Танец. «Полька».	1	
27.	Элемент танца. «Шаг польки».	1	
28.	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1	
29.	Упражнения ритмической гимнастики. .С мячом.	1	
30.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
31.	Упражнение на связь движений с музыкой.	1	
32.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
33.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
34.	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.	1	
35.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1	
36.	Танцы. Круговой галоп.	1	
37.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1	
38.	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1	
39.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	
40.	Игра «Покажи жестами»	1	
41.	Упражнения и игры со скакалкой	1	
42.	Прохлопывание ритма песен	1	
43.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	
44.	Упражнения на координацию движений	1	
45.	Упражнения на поскоки	1	
46.	Марш по периметру зала, отработка поворотов	1	

47.	Разучивание музыкальной игры «Лавта»	1	
48.	Упражнения с мячом	1	
49.	Игра «Догадайся! Что это?»	1	
50.	Марш с перестроением в колонну подвое.	1	
51.	Передача характера музыки в движении.	1	
52.	Игра «День-ночь».	1	
53.	Упражнения на координацию движений.	1	
54.	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1	
55.	Движения в парах.	1	
56.	Игра «Море волнуется».	1	
57.	Игры «Через границу».	1	
58.	Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»	1	
59.	Игра «Соседи».	1	
60.	Отработка маршевого шага.	1	
61.	Маршировка и пение.	1	
62.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
63.	Подвижные игры с мячом.	1	
64.	Релаксирующие упражнения	1	
65.	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы	1	
66.	Игра «Покажи жестами»(пантомима)	1	
67.	Игра «Я знаю пять названий»	1	
68.	Упражнения с мячом в кругу	1	