

Принято на заседании педагогического  
совета

ГОУ ТО «Заокская школа для  
обучающихся с ОВЗ

(протокол от 30.08.2024 № 1)

Утверждаю

Директор

Рассмотрено на заседании МО

учителей-предметников

(протокол от 29.08.2024 № 1)

Согласовано

ЗД по УВР Л.Н. Венина

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Ритмика »  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**5-9 класс вариант 1**

(утверждена приказом по школе от 30.08.2024 № 93-осн)

Составитель: учитель Ганчева Л Н

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ..... Ошибка! Закладка не определена.**
- II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ..... Ошибка! Закладка не определена.**
- III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .. Ошибка! Закладка не определена.**
- IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ Ошибка! Закладка не определена.**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программно-методические материалы по коррекционному курсу «Ритмика» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООПУО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026 (<https://clck.ru/33NMkR>)

Программно-методические материалы могут быть использованы для образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Ритмика относится к коррекционно-развивающей области «Коррекционные занятия» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» рассчитана на 34 часа (34 учебные недели) и составляет 1 час в неделю.

Федеральная адаптированная основная образовательная программа определяет цель и задачи коррекционных занятий.

Цель коррекционного курса «Ритмика» – развитие двигательной активности обучающихся в процессе восприятия музыки.

Задачи обучения:

- развитие двигательных навыков и умений, развитие координации движений, формирование правильной осанки, красивой походки;
- обогащение двигательного опыта обучающихся разнообразными видами движений;
- расширение кругозора обучающихся через знакомство с музыкальной культурой (классической, народной, современной музыкой) и музыкальными инструментами;
- создание условий для творческого самовыражения ребёнка, учитывая индивидуальные возможности;
- формирование у детей эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения;
- коррекция высших психических функций, коррекция моторно-двигательной сферы

Цель коррекционного курса - развитие двигательной активности обучающихся в процессе восприятия музыки.

Задачи обучения:

- совершенствование умения слушать музыку;
- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- развитие координации движений, чувства ритма, темпа;
- выполнение под музыку различных движений, в том числе и танцевальных, с речевым сопровождением и пением;
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- развитие мышечной памяти, творческого воображения, мышления;
- развитие эстетического вкуса, эмоционального и физического благополучия обучающегося;
- совершенствование навыков участия в коллективной творческой деятельности.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально – ритмическая деятельность обучающихся с нарушениями интеллекта. Предусматривается степень возрастания сложности познавательного материала, от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. 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.

В виду 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 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 речи

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### **Личностные:**

##### *персональная идентичность*

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

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

Должны:

- выполнять несложные упражнения под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках ритмики и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- выполнять подсчёт при выполнении обще развивающих упражнений;
- выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями;
- участвовать в музыкальных играх под руководством 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:

- выполнять ритмические комбинации на максимально высоком уровне;
- иметь представления о выразительных средствах музыки;
- уметь характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение; самостоятельно выполнять комплексы упражнений;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- 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;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

## **Примерные планируемые результаты формирования БУД (базовых учебных действий):**

### **Личностные учебные действия:**

– осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга.

**Коммуникативные учебные действия** обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

– 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** обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

– соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);

– выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной

программы;

**Познавательные учебные действия** представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

- 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.

#### **Система оценки достижения обучающихся**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов – нет фиксируемой динамики;
- 1 балл – минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла – значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов:

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля:



*Стартовый контроль* (входная диагностика), позволяющий определить исходный уровень развития двигательной активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

*Текущий контроль* (контрольная диагностика):

- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу;
- контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Текущий контроль (контрольная диагностика).

*Итоговый контроль* (итоговая диагностика).

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане данный предмет входит в «Коррекционно-развивающую область»

<u>Класс</u>	<u>5класс</u>	<u>6класс</u>	<u>7класс</u>	<u>8класс</u>	<u>9класс</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>

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

5 класс

<u>№</u>	<u>Тема раздела</u>	<u>Виды учебной деятельности</u>
<b>1</b>	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Самостоятельно занимает правильное исходное положение: с высоким подниманием колен. Выполняет перес

		из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движения по кругу, из круга. Двигается по залу в разных направлениях друг к другу.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Двигается в соответствии с разнообразным характером движений начало и окончание музыкальных фраз, повторяет ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямления, круговые движения плечами.
3	Упражнения с музыкальными инструментами	Отстукивает простые ритмические рисунки на барабанах.
4	Игры под музыку	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, критика); формулировать собственное мнение и позицию.
5	Танцевальные упражнения.	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяет (5-6 терминов). Выполняет элементы русской пляски: шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (держит платочком) по показу и по словесной инструкции учителя одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.

6 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,вкруг, 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	Упражнения с музыкальными инструментами	Оперировать понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение(канон); - названия новых элементовтанцаитанцевальныхшагов;ритмичноичётко 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.
5	Танцевальные упражнения.	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки(бтерминов).Выполняет Элементы русской пляски.

## 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.
3	Упражнения с музыкальными инструментами	Оперировать понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); -названия новых элементов
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.
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.
3	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.
4	Игры под музыку	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию.



<b>5</b>	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

<b>№</b>	Тема раздела	Виды учебной деятельности
<b>1</b>	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.
<b>2</b>	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,

		<p>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.</p>
<b>3</b>	Упражнения с музыкальными инструментами	<p>Оперировать понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца 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 барабанах и ложках.</p>
<b>4</b>	Игры под музыку	<p>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.</p>
<b>5</b>	Танцевальные упражнения.	<p>Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов). Выполняет Элементы русской пляски.</p>



--	--	--

Календарно-тематическое планирование

5класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1	
2	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, насчёт 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.Упражнениядляступни.	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. Постановка корпуса.	1	
17	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.1.Салки,рукина стену.	1	
18	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1	
19	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.2.Гимнастическойпалкой.	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(через2,4,6,8счётов).	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.Смячом.	1	
24	Элементы танцев.1.Хороводный шаг.2.Шагпольки.	1	
25	Танцы. «Травушка-муравушка».«Полька».	1	
26	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место». «Мяч в воздухе». «Отбивай мяч». «Вороны и воробьи».	1	
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 полу пальцы.	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	Дата
1	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1	
2	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.2.Гимнастической палкой.	1	
3	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук(на пояс,за спину, вниз) с различными интервалами(через 2,4,6,8 счетов).	1	
4	Музыкальная игра «Ритмическая эстафета»	1	
5	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.2.Гимнастической палкой.	1	
6	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания.2.Упражнения для ступни.	1	
7	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.1.Чиж в клетке. 2.Коти мыши.	1	
8	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов.2.Короткой скакалкой.	1	
9	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1	
10	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с	1	

	хлопками.		
11	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скалкой.	1	
12	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1	
13	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ног и на носок.	1	
14	Ходьба, бег под музыку с изменением .	1	
15	Танцы. Круговой галоп.	1	
16	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.1.Салки,рукина стену.	1	
17	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры	1	
18	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скалкой.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(через2,4,6,8счётов).	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.Смячом.	1	

23	Элементы танцев.1.Хороводный шаг.2.Шагпольки.	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 воробьи».	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 полу пальцы.	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	Дата
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 со скакалкой.	1	
8	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	
9	Релаксирующие упражнения. Ритмико-танцевальные композиции.	1	
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.	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	Дата
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	1	
5	Марш по периметр у 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 2,4,6,8счётов).	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	Дата
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,движенияруками 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 2,4,6,8счётов).	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 на 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	

