МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B65C1F3BABF83D2FBE618A01473E5DE7
Владелец: Дубовской Валерий Николаевич
Действителен: с 17.02.2026 до 13.05.2027

МАОУ "Приданниковская СОШ"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
[Укажите должность]	[Укажите должность]	[Укажите должность]
_____	_____	_____
[укажите ФИО]	[укажите ФИО]	[укажите ФИО]
[Номер приказа] от «[число]» [месяц] [год] г.	[Номер приказа] от «[число]» [месяц] [год] г.	[Номер приказа] от «[число]» [месяц] [год] г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РИТМИКА»

для обучающихся 6,7,9 классов
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

Рабочая программа внеурочного курса «Ритмика» представляет собой разработанный курс коррекционно-развивающей области для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Преподавание ритмики в общеобразовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на обучающихся способствуют общему развитию, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности, эстетическому воспитанию, осуществлению развития представлений о пространстве и умению ориентироваться в нём, развитию быстроты реакции, точности движений, развитию координации движений рук, совершенствованию психических функций (мышление, память, внимание, восприятие), развитию двигательного аппарата и речевой моторики.

Адаптации в социуме, умению трудиться в коллективе детям с проблемами в интеллектуальном развитии способствуют проведение игр с пением и речевым сопровождением, инсценирование песен, музыкальных сказок, участие в постановке музыкальных номеров для показа на общешкольных мероприятиях.

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 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 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.

. 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, танцев

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

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, корригировать 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;
- корригировать 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 КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ [[НАЗВАНИЕ]] В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Учебный предмет «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область, на его проведение в 6,7, 9 классах отведён 1 час в неделю. Место учебного предмета «Ритмика» для обучения в 6,7,9 классах в **годовом учебном плане** образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлено в следующей таблице:

Класс	**Количество учебных недель**	**Количество часов в неделю**
6 класс	34	1 час

7 класс	34	1 час
9 класс	34	1 час

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

Основная форма проведения занятий – урок.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

Содержание программы предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала, от получения знаний, до применения их в повседневной жизни.

Основные **направления** работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- 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). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами во время ходьбы., более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. 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 полупальцы Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным

ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, пред собой, справа, слева, на голени. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).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 ДЕТСКИМИ 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. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика), умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов . Различение характера музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Выразительная и эмоциональная передача в движениях

игровых образов (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).

Исполнение игр с пением и речевым сопровождением.

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. Инсценирование 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.

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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; умение гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и т.д.,; соблюдение правил безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности. Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Уроки ритмики способствуют формированию у обучающихся БУД

Коммуникативных

-вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

-слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,

-дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествования, отрицания и др.) в коммуникативных ситуациях с учётом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый –незнакомый и т.п.), 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.

Регулятивных:

-принимать и сохранять цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

-активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

-осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

-осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

-обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

-адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

-соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательных:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

- использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ввод данных

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Минимальный уровень:

-представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение несложных 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;

-участие в подвижных играх под руководством учителя и взаимодействие со сверстниками во время подвижных игр;

-понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);

-определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

-предавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;

-выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;

-начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;

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;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений,
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- 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 в игровых и плясовых движениях 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Упражнения на ориентировку в пространстве	**4**	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	Ходьба, бег, смена направления движения перестроения**.**	
	Ритмико-гимнастические упражнения	**10**	*Общеразвивающие упражнения:* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, платки, 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,	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц.	

			круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. *Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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 детскими музыкальными инструментами	**3**	Понятия: ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; Различение музыкальных инструментов. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни		
	Игры под музыку	**6**	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в	Ритмичные движения, движения в соответствиис характером музыки, имитационные игры, музыкальные игры с предметами, пением, речевым сопровождниом**.**	

			соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.		
	Танцевальные упражнения	**11**	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	Выполнение элементов танца польки, русской пляски. Движения парами, хороводы**.**	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

7 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**	**Основное содержание**	**Основные виды деятельности**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**

	Упражнения на ориентировку в пространстве	**5**	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	Ходьба с выполнением заданий с предметами, бег, перестроения	
	Ритмико-гимнастические упражнения	**10**	*Общеразвивающие упражнения*. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц	

			разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. *Упражнения на координацию движений*. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. *Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью		

			(отбрасывание воды с пальцев, имитация дви-жения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).		
	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	**2**	Понятия: ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; Различение музыкальных инструментов. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма песни	
	Игры под музыку	**6**	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с	Движения в соответствии с характером музыки, передача в движениях игровых образов, создание музыкально-двигательного образа, игры с пением иречевым сопровождением. Игры на ритм..	

			предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.		
	Танцевальные упражнения	**11**	Повторение элементов танца по программе для 6 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.	Выполнение элементов танца польки, русской пляски. Движения парами. Движения местных народных танцв**.**	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

9 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**	**Основное содержание**	**Основные виды деятельности**	**Электронные (цифровые) образовательные**

					ресурсы
	Упражнения на ориентировку в пространстве	**5**	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах	Перестроения с использованием предметов**.**	
	Ритмико-гимнастические упражнения	**10**	*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц.	

			ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. *Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (бубном, барабаном). *Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).		
	Упражнения с	**2**	Понятия: ансамбль, оркестр,	Передача на	

	детскими музыкальными инструментами		отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; Различение музыкальных инструментов. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни	музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни.	
	Игры под музыку	**6**	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. Инсценирование музыкальных сказок, песен	**Передача ритмического рисунка в движении,** придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.	
	Танцевальные упражнения	**11**	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 8 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один	Исполнение элементов плясок, выполнение элементов кадрили. Разучивание народных танцев.	

			скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки. Ритмическая ходьба под счёт.	**1**	**0**	**1**	
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали. Перестроения в круг	**1**	**0**	**1**	
3.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.	**1**	**0**	**1**	
4.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге, выполнении движений.	**1**	**0**	**1**	

5.	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов	**1**	**0**	**1**	
6.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	**1**	**0**	**1**	
7.	Подготовительные упражнения к танцам: позиций рук	**1**	**0**	**1**	
8.	Подготовительные упражнения к танцам.	**1**	**0**	**1**	
9.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Если нравится тебе, делай так!».	**1**	**0**	**1**	
10.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов	**1**	**0**	**1**	
11.	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами	**1**	**0**	**1**	
12.	Ритмико –гимнастические упражнения на координацию движений.	**1**	**0**	**1**	
13.	Упражнения с детскими музыкальными инструментам	**1**	**0**	**1**	
14.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	**1**	**0**	**1**	
15.	Подготовительные движения к танцам: Элементы русской пляски	**1**	**0**	**1**	
16.	Танцы. «Яблочко».	**1**	**0**	**1**	
17.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели	**1**	**0**	**1**	
18.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой	**1**	**0**	**1**	

	и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами.				
19.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой	**1**	**0**	**1**	
20.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы	**1**	**0**	**1**	
21.	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики»	**1**	**0**	**1**	
22.	Подготовительные движения к танцам. Элементы русской пляски.	**1**	**0**	**1**	
23.	Танцы. «Яблочко».	**1**	**0**	**1**	
24.	Танцы «Яблочко».	**1**	**0**	**1**	
25.	Танцы. «Яблочко».	**1**	**0**	**1**	
26.	Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки»	**1**	**0**	**1**	
27.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	**1**	**0**	**1**	
28.	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом.	**1**	**0**	**1**	
29.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	**1**	**0**	**1**	
30.	Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски.	**1**	**0**	**1**	
31.	Танцы. «Яблочко».	**1**	**0**	**1**	
32.	Танцы. «Яблочко»	**1**	**0**	**1**	
33.	Подвижные музыкально-ритмические и	**1**	**0**	**1**	

	речевые игры «Третий лишний». «Охотники и утки»				
34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	**1**	**0**	**1**	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; Ритмическая ходьба под счёт	**1**	**0**	**1**	
2	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали. Перестроения в круг.	**1**	**0**	**1**	
3	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.	**1**	**0**	**1**	
4	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при выполнении движений.	**1**	**0**	**1**	
5	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	**1**	**0**	**1**	
6	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	**1**	**0**	**1**	
7	Подготовительные упражнения к танцам:	**1**	**0**	**1**	

	позиций рук .				
8	Подготовительные упражнения к танцам.	**1**	**0**	**1**	
9	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	**1**	**0**	**1**	
10	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	**1**	**0**	**1**	
11	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	**1**	**0**	**1**	
12	Ритмико –гимнастические упражнения на координацию движений.	**1**	**0**	**1**	
13	Подготовительные движения к танцам: Элементы русской пляски	**1**	**0**	**1**	
14	Подготовительные движения к танцам: Элементы русской пляски	**1**	**0**	**1**	
15	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.«Лавата».	**1**	**0**	**1**	
16	Танцы. «Плясовая».	**1**	**0**	**1**	
17	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	**1**	**0**	**1**	
18	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами.	**1**	**0**	**1**	
19	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой.	**1**	**0**	**1**	
20	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена	**1**	**0**	**1**	

	направления движения с началом каждой музыкальной фразы				
21	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	**1**	**0**	**1**	
22	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики»	**1**	**0**	**1**	
23	Танцы. «Плясовая».	**1**	**0**	**1**	
24	Танцы. «Плясовая».	**1**	**0**	**1**	
25	Танцы. «Плясовая».	**1**	**0**	**1**	
26	Музыкально-ритмические и речевые игры «Пустое место».	**1**	**0**	**1**	
27	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	**1**	**0**	**1**	
28	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	**1**	**0**	**1**	
29	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом.	**1**	**0**	**1**	
30	Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски. Переменный шаг с каблука в чередовании с бегом.	**1**	**0**	**1**	
31	Танцы. «Плясовая».	**1**	**0**	**1**	
32	. Танцы. «Плясовая».	**1**	**0**	**1**	
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Третий лишний». «Охотники и утки»	**1**	**0**	**1**	
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	**1**	**0**	**1**	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; Ритмическая ходьба под счёт с предметами	**1**	**0**	**1**	
2	Упражнения на ориентировку в пространстве: выполнение перестроений.	**1**	**0**	**1**	
3	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.	**1**	**0**	**1**	
4	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при выполнении движений.	**1**	**0**	**1**	
5	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию без предметов и с предметами.	**1**	**0**	**1**	
6	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	**1**	**0**	**1**	
7	Подготовительные упражнения к танцам: позиций рук .	**1**	**0**	**1**	
8	Подготовительные упражнения к танцам.	**1**	**0**	**1**	
9	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	**1**	**0**	**1**	
10	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	**1**	**0**	**1**	

11	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	**1**	**0**	**1**	
12	Ритмико –гимнастические упражнения на сложную на координацию движений с предметами.	**1**	**0**	**1**	
13	Подготовительные движения к танцам: элементы русской пляски	**1**	**0**	**1**	
14	Танцы: «Вальс»	**1**	**0**	**1**	
15	Танцы. «Вальс».	**1**	**0**	**1**	
16	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Если нравится тебе».	**1**	**0**	**1**	
17	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели	**1**	**0**	**1**	
18	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами.	**1**	**0**	**1**	
19	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой.	**1**	**0**	**1**	
20	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	**1**	**0**	**1**	
21	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	**1**	**0**	**1**	
22	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики»	**1**	**0**	**1**	

23	Танцы. «Вальс».	**1**	**0**	**1**	
24	Танцы. «Вальс».	**1**	**0**	**1**	
25	Танцы. «Вальс».	**1**	**0**	**1**	
26	Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки».	**1**	**0**	**1**	
27	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	**1**	**0**	**1**	
28	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	**1**	**0**	**1**	
29	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем	**1**	**0**	**1**	
30	Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски.	**1**	**0**	**1**	
31	Танцы. «Вальс».	**1**	**0**	**1**	
32	Танцы. «Вальс».	**1**	**0**	**1**	
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место». «Охотники и утки»	**1**	**0**	**1**	
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	**1**	**0**	**1**	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	