МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПРИДАННИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПРИДАННИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
Дата: 2026.10.24 15:25:17 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»

для обучающихся 5-9 классов
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 «РИТМИКА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Учебный предмет «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область, на его проведение в 5-9 классах отведён 1 час в неделю. Место учебного предмета «Ритмика» для обучения в 5-9 классах в **годовом учебном плане** образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлено в следующей таблице:

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

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;

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

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	**5**	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, построение в шахматном порядке, перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Ориентирование в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки. Движение по залу в разных направлениях, не мешая друг другу: ходьба по центру зала, по диагональным линиям из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений. Выполнение упражнений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот	Ходьба, смена направления движения перестроения**.**
2	Ритмико-гимнастические упражнения	**9**	*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. 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 ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц, ходьба, хлопки, составление несложных ритмических рисунков, прыжки

			суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. 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. 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).	
3	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.	Игра на детских музыкальных инструментах (ритм)
4	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,	Ритмичные движения, движения в соответствии с характером музыки, имитационные игры, музыкальные игры с пением,

			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**.**	речевым сопровождниием**;** танцевальные движения и комбинации.
5	Танцевальные упражнения	**11**	Изучение базовых движений аэробики; выполнение элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполнение притопов одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку	Выполнение движений аэробики; выполнение элементов русской пляски, хороводный ход, притопы**.**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

6 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**	**Основное содержание**	**Основные виды деятельности**
1	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**.**

2	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, 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	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц.

			на другую (маятник).	
3	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	
4	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 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.	Ритмичные движения, движения в соответствиис характером музыки, имитационные игры, музыкальные игры с предметами, пением, речевым сопровожднием**.**
5	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,	Выполнение элементов танца польки, русской пляски. Движения парами, хороводы**.**

			кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности
1	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
2	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 разгибание ступни в	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц

			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).	
3	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
4	Игры под музыку	**6**	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на	Движения в соответствии с характером музыки,

			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 предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	передача в движениях игровых образов, создание музыкально-двигательного образа, игры с пением иречевым сопровождением. Игры на ритм..
5	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**
1	Упражнения на	**5**	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Перестроения с

	ориентировку в пространстве		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	использованием предметов**.**
2	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 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	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц.

			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).	
3	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	Передача на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни.
4	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.
5	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

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1.	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, построение в шахматном порядке,	**1**	**0**	**1**
2.	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	**1**	**0**	**1**
3.	Ориентирование в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки.	**1**	**0**	**1**
4.	Движение по залу в разных направлениях, не мешая друг другу: ходьба по центру зала, по диагональным линиям из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.	**1**	**0**	**1**
5.	Выполнение упражнений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.	**1**	**0**	**1**
6.	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	**1**	**0**	**1**
7.	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	**1**	**0**	**1**

8.	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.	**1**	**0**	**1**
9.	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем	**1**	**0**	**1**
10.	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	**1**	**0**	**1**
11.	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, пред собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном.	**1**	**0**	**1**
12.	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).	**1**	**0**	**1**
13.	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).	**1**	**0**	**1**
14.	Понятия: ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов;	**1**	**0**	**1**
15.	Различение музыкальных инструментов.	**1**	**0**	**1**
16.	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.	**1**	**0**	**1**
17.	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и	**1**	**0**	**1**

	динамических изменений в музыке			
18.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	**1**	**0**	**1**
19.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	**1**	**0**	**1**
20.	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование	**1**	**0**	**1**
21.	Составление несложных танцевальных композиций.	**1**	**0**	**1**
22.	Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.	**1**	**0**	**1**
23.	Изучение базовых движений аэробики.	**1**	**0**	**1**
24.	Изучение базовых движений аэробики	**1**	**0**	**1**
25.	Изучение базовых движений аэробики	**1**	**0**	**1**
26.	Изучение базовых движений аэробики	**1**	**0**	**1**
27.	Выполнение элементов русской пляски: простой: хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками	**1**	**0**	**1**
28.	Выполнение элементов русской пляски: простой: хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками	**1**	**0**	**1**
29.	Выполнение элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя.	**1**	**0**	**1**
30.	Выполнение элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя.	**1**	**0**	**1**
31.	Выполнение элементов русской пляски: простой	**1**	**0**	**1**

	хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя.			
32.	Выполнение элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя.	**1**	**0**	**1**
33.	Исполнение притопов одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.	**1**	**0**	**1**
34.	Исполнение притопов одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.	**1**	**0**	**1**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

6 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**		
		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 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	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 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

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		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: 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 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 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. «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.	**1**	**0**	**1**

	Перестроения из круга.			
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		
		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	**1**	**0**	**1**

	связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при выполнении движений.			
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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическое обеспечение:

1.Комплект примерных рабочих программ для 1 и 1 дополнительного классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с задержкой психического развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://fgosreestr.ru/

2.Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: уч.- мет. пособие. В 2 ч.[Электронный ресурс] - М.: ВЛАДОС, 2001. - 104 с.

3.Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание [Электронный ресурс] - М.: КАРО; СПб, 2011. - 77с.

4.ФирилеваЖ.Е., СайкинаЕ.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей [Электронный ресурс]. – СПб.: Детство-пресс,2016. -352с.

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

Дидактические наглядные пособия в соответствии с тематикой и содержанием занятий (при необходимости)

Технические средства:

Проектор

Аудиосопровождение (на электронных носителях) в соответствии с тематикой и содержанием занятий

Учебно-практическое оборудование:

Дидактические картинки с музыкальными инструментами

Музыкальные инструменты

Мячи

Скакалки.