

Рассмотрена на
заседание педагогического совета
ГКОУ КК школы-интерната
ст-цы Новопокровской
Протокол № 1 от 29.08.2023 г



**Рабочая программа
коррекционно-развивающих занятий «Ритмика»**

(I - IX классы)

**обучение (класс) основное начальное образование 1-4 класс,
основное общее образование 5-9 класс**

Количество часов:

1 класс 1 час в неделю, 33 часа в год

2-9 класс 1 час в неделю, 34 часа в год,

Учитель-логопед: И.Р. Гегелия, Е.А.Короткова

Программа разработана на основе:

Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(утвержденной приказом Министерства просвещения РФ
от 24.11.2022 г. № 1026)

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые акты и учебно-методические документы разработки рабочей программы «Ритмика»:

-закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

-закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями);

-федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;

-приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

-приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 г. № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286»;

-приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 г. № 567 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287»;

-приказа Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

-приказ Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

-постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);

-постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685- 21).

Программа предназначена для работы с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) коррекционных учреждений. Программа содержит необходимый материал для организации коррекционной работы с каждой возрастной группой учащихся (1-9 классов). Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) общеобразовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

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

Цель программы обучения:

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

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

Задачи:

-способствовать коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности;

-ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать; последовательность выполнения задания;

-исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;

-развивать у учащихся речь, художественный вкус;

-укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Занятия ритмикой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На уроках ритмики развиваются координация движений,

общая, мелкая моторики. Дети учатся видеть красивое, эмоционально воспринимать его. Благоприятно на них воздействует музыка (грустная, веселая). На уроках ритмики развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, пляски, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмико-гимнастические упражнения». «Упражнения с предметами и детскими музыкальными инструментами», «Игры под музыку», «Танцы и пляски». На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока отводится различное количество времени на каждый раздел, имея в виду, что в начале и конце урока включены упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определён их объём, а также указаны знания и умения, которым должны овладеть учащиеся. Занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел, различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков, выработку координации движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением, сопоставление пальцев. Задание на координацию рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Обучение танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков чёткого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер.

Разучивая танцы, дети знакомятся с названием танцев и их основными движениями (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и другие).

Структура программы по ритмике:

- музыкально-ритмическая деятельность, которая включает в себя ритмику с элементами лечебной физкультуры, творческие задания на реализацию определённых музыкальных образов, танцевальных упражнений

и композиций (тематические занятия, сюжетные занятия, игровые занятия, импровизация.)

–Тематические занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, на таком занятии происходит развитие гибкости, пластичности, развитии способности к выразительному исполнению движений (ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, плясовые движения).

–Сюжетное занятие проводится по заданному сценарию сказки, или произведения *подготовительная часть* – разминка, «сказочная зарядка», *основная часть* – музыкально-ритмическая композиция, соответствующая сценарию, *заключительная часть* – развязка на достижении цели, которые были поставлены в начале урока.

–Игровые занятия – по структуре напоминают сюжетное занятие. Подготовительная часть – разминка, общеукрепляющие упражнения, основная часть – подвижные игры, отражающие тему урока, в заключительной части музыкально- ритмических композиции, соответствующие теме.

–Урок - импровизация, как правило проходит в конце учебного года. Это конкурс - соревнование –итог года, выбираем лучших танцоров, кто лучше повторит за педагогом, конкурс на лучшее исполнение танца.

–Музыкально- дидактические игры имеют коррекционную направленность, упражнения носят игровую форму.

- Вокальная деятельность, представленная детским фольклором, ролевыми песнями, играми, вокально-артикуляционной гимнастикой, вокальными играми, упражнениями.

Цель коррекционных занятий по ритмике – осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых школьников средствами музыкально - ритмической деятельности.

В программу по ритмике включены здоровьесберегающие технологии, формирующие компетенцию здоровьесбережения и самосовершенствования. Эти технологии помогают быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми. Дают психотерапевтический эффект:

- эмоциональную разрядку;
- снятие умственной перегрузки;
- снижение нервно – психического напряжения;
- восстановления положительного энергетического тонуса.

Основными **задачами** занятий по ритмике являются:

- развитие двигательных навыков и умений, развитие координации движений, формирование правильной осанки, красивой походки;
- обогащение двигательного опыта обучающихся разнообразными видами движений;
- расширение кругозора школьников через знакомство с музыкальной культурой (классической, народной, современной музыкой) и музыкальными инструментами;

- создание условий для творческого самовыражения ребёнка, учитывая индивидуальные возможности;
- формирование у детей эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения;
- коррекция высших психических функций, коррекция моторно-двигательной сферы.

Решение поставленных задач имеет большое значение для коррекции недостатков психофизического развития обучающихся с особыми образовательными потребностями, их познавательных возможностей и интересов.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие двигательной памяти; коррекция – развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления;

развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций: развитие умения сравнивать, анализировать; развитие умения выделять сходство и различие понятий.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности; воспитание самостоятельности принятия решения; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность.

Коррекция – развитие речи: развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия.

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики

обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) часто наблюдается нарушение двигательных функций.

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

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

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

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

основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Коррекционные занятия «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью.

В соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) содержание программы коррекционного курса «Ритмика» реализуется в рамках коррекционно - развивающей области, являющейся обязательной частью внеурочной деятельности.

Освоение данной рабочей программы планируется в 1-9 классах.

Согласно учебному плану ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Новопокровской на занятия «Ритмика» отводится по 1 часу в неделю – в 1-9 классах.

Класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ритмика	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого	33	34	34	34	34	34	34	34	34

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

1). Личностные учебные действия представлены следующими умениями:

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

эмоционально - нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

-сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,

-бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

-формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;

-формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность;

-оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо).

-проявление готовности к самостоятельной жизни.

2)Предметные:

-правильно сидеть или стоять во время урока;

-с помощью учителя, товарища включаться в учебную деятельность;

-понимать причины собственного успеха в учебной деятельности;

-владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

Предметные результаты освоения АООП УО (вариант 1) образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

АООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

1-4 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
- узнавать знакомые мелодии и эмоционально реагировать на них; - двигаться при помощи взрослого в соответствии с характером и темпом музыки; - выполнять с помощью взрослого несложные движения под музыку: шагать, бегать, прыгать, притопывать ногой, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук, выполнять движения с предметами (платком, погремушкой, флажком, мячиком и т.д.).	- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку; - замечать изменения в звучании (тихо-громко, быстро-медленно); - выполнять легко и выразительно танцевальные движения, ориентироваться в пространстве, кружиться в парах, притопывать попеременно ногами, двигаться под музыку с предметами (платочками, листьями, флажками и т.д.); - двигаться в соответствии двухчастной форме музыки и силе её звучания, реагировать на начало и окончание музыки; - выразительно и эмоционально передавать игровые и сказочные образы героев (медведя, кошки, мышки, зайца и т.д.); - выполнять несложный ритмический рисунок на детских музыкальных инструментах.

5-9 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
-представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение не сложных упражнений под руководством учителя; -знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение; -выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; -представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; -взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; -участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; -знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; -выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; -понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка); -определять музыкальные жанры: танец, марш, песня	-выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне; -развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки); -развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; -согласовывать музыку и движение; самостоятельное выполнение комплексов упражнений; -владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; -участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; -подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; -знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; -знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; -самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; -ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями; -передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; - повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

5.Содержание учебного предмета

Программа состоит из пяти разделов:

«Упражнения на ориентировку в пространстве»;

«Ритмико-гимнастические упражнения»;

«Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;

«Игры под музыку»;

«Танцевальные упражнения».

1) 1-4 класс

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

Ритмико-гимнастические упражнения. *Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).

Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).

Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки – вперёд, левой – вверх. Выставление левой ноги вперёд, 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.

Упражнения на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд, 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 поочерёдное 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. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счёт учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Пальчиковые игры.

Игры под музыку. 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 (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое подпрыгивание – тяжёлым, 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 определённым 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. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочерёдно, выставление с ноги на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

2) 5-9 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве.

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

Ритмико - гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы

перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

Упражнения с музыкальными инструментами.

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

Игры под музыку.

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения.

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

Таблица тематического распределения часов по ритмике в 1-9 классе

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов по классам								
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1	Упражнение на ориентировку в пространстве	5	5	5	5	8	8	6	5	4
2	Ритмико - гимнастические упражнения	9	9	8	8	7	7	5	7	5
3	Упражнение с детскими музыкальными упражнениями	7	7	3	3	-	-	7	6	8
4	Игры под музыку	4	5	8	8	7	7	6	7	5
5	Танцевальные движения	8	8	10	10	12	12	10	9	12
	Итого за год:	33	34	34	34	34	34	34	34	34

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

	5 класс
Тема раздела	Виды учебной деятельности
Упражнения на ориентировку в пространстве	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
Ритмико-гимнастические упражнения	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение
Упражнения с музыкальными инструментами	Оперировать понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и четко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на % и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
Игры под музыку	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации

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

	Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.
	7 класс
Тема раздела	Виды учебной деятельности
Упражнения на ориентировку в пространстве	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
Ритмико-гимнастические упражнения	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях
Упражнения с музыкальными инструментами	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и четко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на % и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
Игры под музыку	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
Танцевальные упражнения	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов). Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.
	8 класс
Тема раздела	
Упражнения на ориентировку в пространстве	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
Ритмико-гимнастические упражнения	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет

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

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

Таблица тематического распределения часов по ритмике в 1-4 классе
1 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата
	«Упражнения на ориентировку в пространстве»	5	
1.	Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с подниманием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	1	
2.	Разновидности ходьбы и бега; перестроение в круг из шеренги.	1	
3.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1	
4.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1	
5.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1	
	«Ритмико-гимнастические упражнения».	9	
6.	Общеразвивающие упражнения: Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).	1	
7.	Движения рук в разных направлениях без предметов.	1	
8.	Движения рук в разных направлениях с предметами (флажки, погремушки, ленты).	1	
9.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1	
10.	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, флажки, мяч).	1	
11.	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, нога на носок, вперед и в стороны. Упражнения на осанку.	1	
12.	Упражнения на координацию движений: Перекрестные поднимания рук;	1	

	Ассиметричные поднимания рук, ног; Изучение позиции рук (проводить движение руки головой, взглядом).		
13.	Отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых ритмических рисунков.	1	
14.	Упражнения на расслабление мышц: имитация стряхивания воды с пальцев. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно с одной ноги на другую («маятник»).	1	
	«Упражнение с детскими музыкальными инструментами»	7	
15.	Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменениями темпа музыки.	1	
16, 17, 18.	Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Упражнение для пальцев рук на детском пианино.	3	
19, 20, 21.	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет, с проговариванием стихов, попевок.	3	
	«Игры под музыку»	4	
22.	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо).	1	
23.	Изменение направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с музыкой (легкий бег, спортивный, игривый, комичный).	1	
24.	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на подражательных образах (звери, птицы, транспорт, деятельность человека).	1	
25.	Музыкальные игры с предметами	1	
	«Танцевальные упражнения»	8	
26.	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Легкий бег.	1	
27.	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.	1	
28.	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне.	1	
29.	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги на носок и пятку.	1	
30.	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1	
31, 32 33,	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	3	
	ИТОГО ЗА ГОД:	33 часа	

2 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата
	«Упражнения на ориентировку в пространстве»	5	
1	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.	1	
2	Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1	
3	Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1	
4	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.	1	
5	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	1	
	«Ритмико-гимнастические упражнения»	9	
6	Общеразвивающие упражнения. Разведения рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	1	
7	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.	1	
8	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи) Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен	1	
9	Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	1	
10	Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук)	1	
11	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)	1	
12	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	1	
13,14	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 (сбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Удары то левой, то правой ногой вперед (как при игре в футбол).	2	
	«Упражнения с детскими музыкальными инструментами»	7	
15	Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным	1	

	ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцами другой одновременно поочередно.		
16,17,18	Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино.	3	
19,20,21	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.	3	
	«Игры под музыку»	5	
22	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокой, средний, низкий).	1	
23	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке.	1	
24	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.	1	
25	Музыкальные игры с предметами	1	
26	Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	
	«Танцевальные упражнения»	8	
27	Повторение элементов танца по программе для 1 класса	1	
28	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.	1	
29	Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	1	
30	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг.	1	
31	Движения для девочек : руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте.	1	
32,33,34	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения русских народных танцев.	3	
	ИТОГО ЗА ГОД:	34 часа	

3 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата
	«Упражнения на ориентировку в пространстве»	5	
1.	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией; чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	1	

2.	Построение в колонны по три. Подвижные игры под музыку.	1	
3.	Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой на шаг назад.	1	
4.	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг с флагами.	1	
5.	Выполнение движений с предметами более сложными, чем в предыдущих классах.	1	
	«Ритмико-гимнастические упражнения»	8	
6.	Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1	
7.	Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки).	1	
8.	Повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Подвижные игры под музыку.	1	
9.	Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным подниманием ноги вперед, в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на осанку.	1	
10.	Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.	1	
11.	Упражнения на сложную координацию движения с предметами (флажками, мячами).	1	
12.	Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением – под барабан, бубен. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.	1	
13.	Упражнения на расслабление мышц рук; Напряжение всех мышц от плеча до концов пальцев; ослабление рук, давая плечам, кистям, пальцам слегка согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, потянуться на носках, быстрым движением наклониться вперед и присесть («большие, маленькие»). Поочередно стойка на одной ноге.	1	
	«Упражнения с детскими музыкальными инструментами»	3	
14.	Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	1	
15.	Исполнение гаммы на детском пианино.	1	
16.	Исполнение различных ритмов на барабане, бубне.	1	
	«Игры под музыку»	8	

17.	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	1	
18.	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1	
19.	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение пружинящих движений, плавных, спокойных, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.	1	
20.	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировании песен.	1	
21.	Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	1	
22.	Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами.	1	
23,24.	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	2	
	«Танцевальные упражнения»	10	
25,26.	Повторение элементов танца по программе 2 класса.	2	
27,28.	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.	2	
29.	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, в полном приседе и полуприседе на месте, и с продвижением.	2	
31,32.	Движение парами: боковой галоп, поскоки. Подвижные игры под музыку.	2	
33,34.	Основные движения народных танцев.	2	
	ИТОГО ЗА ГОД:	34 часа	

4 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата
	«Упражнения на ориентировку в пространстве».	5	
1.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке.	1	
2.	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1	
3.	Перестроение из простых кругов в «звездочки» и «карусели».	1	
4.	Ходьба через центр зала по диагонали. Сохранение дистанции во всех видах построений с предметами.	1	
5.	Упражнения с предметами и усложнением.	1	
	«Ритмико-гимнастические упражнения»	8	
6.	Общеразвивающие упражнения: Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Различные положения рук.	1	
7.	Круговые движения плеч, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые движения кистей.	1	
8.	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей	1	

	предметов. Круговые движения туловища с различным положением рук.		
9.	Движения ног (вперед, назад, в стороны, сгибание круговые движения). Упражнения на осанку.	1	
10.	Упражнения на координацию движений: различные сочетания движений рук и ног, туловища, кистей.	1	
11.	Выполнение упражнений под музыку руками со сменой темпа движений. Хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1	
12.	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков с хлопками и притопами (погремушками, бубном, барабаном).	1	
13.	Упражнения на расслабление мышц: Имитация распускающегося цветка и увядающего цветка; Упражнение «петрушка»-с опущенной головой.	1	
	«Упражнения с детскими музыкальными инструментами».	3	
14.	Круговые движения кистью. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе.	1	
15.	Упражнение на детском пианино, аккордеоне.	1	
16.	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах ритма знакомой песни.	1	
	«Игры под музыку»	8	
17.	Упражнение на самостоятельное составление ритмического рисунка.	1	
18.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1	
19.	Упражнение на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1	
20.	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений после вступления мелодии.	1	
21, 22, 23, 24.	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок- песен.	4	
	«Танцевальные упражнения».	10	
25, 26.	Повторение элементов плясок и танцев по программе 3 класса.	2	
27, 28.	Упражнение на различие элементов танцев.	2	
29, 30.	Шаг: три простых шага и один скользящий, носок оттянут. Пружинящий бег.	2	
31, 32.	Поскоки с продвижением спиной вперед. Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на носках.	2	
33, 34.	Разучивание русских народных танцев.	2	
	ИТОГО ЗА ГОД:	34 часа	

Таблица тематического распределения часов по ритмике в 5-9 классе

5 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов.	Дата
1,2	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	2	
3,4	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	2	
5,6	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	2	
7,8	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 2.Короткой скакалкой.	2	
9,10	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	2	
11,12	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	2	
13,14	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе»	2	
15,16	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	2	
17,18	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	2	
19,20	Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	2	
21,22	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры».	2	
23,24	Ритмические упражнения с мячом.	2	
25,26	Марш с перестроением в колонну подвое.	2	
27,28	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом	2	
29,30	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	2	
31,32	Подвижные музыкально-ритмические игр 1.Салки	2	
33,34	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	2	

6 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов.	Дата
1,2	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	2	
3,4	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	2	

5,6	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	2	
7,8	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 2.Короткой скакалкой.	2	
9,10	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	2	
11,12	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	2	
13,14	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место», «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи».	2	
15,16	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	2	
17,18	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	2	
19,20	Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	2	
21,22	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры».	2	
23,24	Ритмические упражнения с мячом.	2	
25,26	Марш с перестроением в колонну подвое.	2	
27,28	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом	2	
29,30	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	2	
31,32	Подвижные музыкально-ритмические игры.	2	
33,34	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	2	

7 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов.	Дата
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1	
2.	Упражнения с мячом.	1	
3.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1	
4.	Ритмические упражнения с мячом.	1	
5.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	
6.	Релаксирующие упражнения.	1	
7.	Подвижные игры с мячом.	1	
8.	Игра «Секретное задание».	1	

9.	Прохлопывание ритма песен.	1	
10.	Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.	1	
11.	Подвижные игры с мячом.	1	
12.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа, подскоки.	1	
13.	Маршировка и пение.	1	
14.	Марш с перестроением в колонну подвое.	1	
15.	Упражнения на координацию движений.	1	
16.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	
17.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
18.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
19.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
20.	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом.	1	
21.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
22.	Упражнение на связь движений с музыкой.	1	
23.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
24.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1	
25.	Танцы. Круговой галоп.	1	
26.	Подготовительные упражнения к танцам.	1	
27.	Выставление ноги на носок.		
28.	Упражнения и игры со скакалкой.	1	
29.	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1	
30.	Упражнения на координацию движений.	1	
31.	Упражнения на подскоки.	1	
32.	Упражнения на координацию движений.	1	
33.	Упражнения на поскоки.	1	
34.	Разучивание игры «День-ночь».	1	

8 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов.	Дата
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	
2.	«Мяч в воздухе»	1	
3.	Упражнения с мячом	1	
4.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1	
5.	Марш по периметру зала	1	
6.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	
7.	Упражнения на координацию движений	1	
8.	Релаксирующие упражнения.	1	
9.	Подвижные игры с мячом.	1	
10.	Ритмические упражнения с мячом.	1	

11.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
12.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	
13.	Релаксирующие упражнения.	1	
14.	Подвижные игры с мячом.	1	
15.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
16.	Маршировка и пение.	1	
17.	Отработка маршевого шага.	1	
18.	Упражнения на координацию движений.	1	
19.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе»	1	
20.	Прохлопывание ритма песен	1	
21.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	
22.	Упражнения на координацию движений	1	
23.	Марш по периметру зала, отработка поворотов	1	
24.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1	
25.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки»	1	
26.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты».	1	
27.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
28.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	
29.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1	
30.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
31.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	
32.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
33.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
34.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	

9 класс

№ п/п	Тема	Кол- во часов.	Дата
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	
2.	Упражнения с мячом	1	
3.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	
4.	Релаксирующие упражнения.	1	
5.	Подвижные игры с мячом.	1	
6.	Ритмические упражнения с мячом.	1	
7.	Ритмические упражнения со скакалкой.	1	
8.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	
9.	Релаксирующие упражнения.	1	

10.	Подвижные игры с мячом.	1	
11.	Упражнения ритмической гимнастики.	1	
12.	Маршировка и пение.	1	
13.	Отработка маршевого шага.	1	
14.	Упражнения на координацию движений.	1	
15.	Игра «День-ночь».	1	
16.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три	1	
17.	Подготовительные упражнения к танцам.	1	
18.	Упражнения ритмической гимнастики.	1	
19.	Упражнения ритмической гимнастики.	1	
20.	Специальные ритмические упражнения.	1	
21.	Теоретические сведения.	1	
22.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1	
23.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое	1	
24.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	
25.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай	1	
26.	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1	
27.	Движения в парах.	1	
28.	Игра «Море волнуется».	1	
29.	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом.	1	
30.	Упражнения ритмической гимнастики.	1	
31.	Упражнение на связь движений с музыкой.	1	
32.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной	1	
33.	Маршировка и пение.	1	
34.	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.	1	

6. Материально-техническое обеспечение.

1) Средства обучения:

-технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка);

-музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально- дидактические игры);

-детские музыкальные инструменты: флейта, трещотки, колокольчик, треугольник, барабан, бубен, маракасы, кастаньеты, металлофон, ксилофоны, свистульки, деревянные ложки;

-дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты, дожди, шары, обручи.

2) Методическая литература:

1.Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. - Волгоград: Учитель, 2007.-111с.

2.Е.А. Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва ,2002 г. Уроки ритмики в

коррекционной школе 1 -4 класс Волгоград «Учитель» 2006 г.

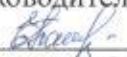
3.Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.;

4.«ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000

5.Зарецкая Н.В., Роот З. Я. Танцы в детском саду.- М.: Айрис-пресс, 2003.-112с.

6.Коррекционная ритмика - под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина - Москва, 2007г. Музыкальная ритмика - под ред. Т. А. Зятемина, Л. В. Стрепетова, М.: «Глобус», 2009г.

7.Т. А. Зятемина, Л. В. Стрепетова Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. - М.: Издательство «Глобус», 2009.

Рассмотрено на заседании МО Руководитель МО учителей начальных классов  Е.Н.Колесникова 29 августа 2023 г. (Протокол № 1)	Рассмотрено на заседании МО Руководитель МО учителей  Е.Ю.Панкова 29 августа 2023 г. (Протокол № 1)	Согласовано заместитель директора по УВР  И.Ю.Лунёва 29 августа 2023г.
--	---	---