

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Комитет по образованию администрации Зиминского района
МОУ Покровская СОШ

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МОУ Покровская СОШ
от 28 августа 2024г. №
128

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционно-развивающей области
«Ритмика»

5,6,9 класс

для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

вариант 1

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка.....	Ошибка! Закладка не определена.
II. Общая характеристика учебного предмета.....	7
III. Описание места учебного предмета.....	10
IV. Личностные и предметные результаты	10
V. Содержание учебного предмета.....	13
VI. Тематическое планирование	Ошибка! Закладка не определена.
VII. Материально-техническая база.....	15

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционно-развивающему курсу «Ритмика» для 5, 6, 9 классов составлена на основе документов: АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант)).

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

Цель коррекционного курса «Ритмика» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5-9 классов: развитие двигательной активности обучающегося в процессе восприятия музыки

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, корректировать 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;
- корректировать имеющиеся отклонения 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.

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

Основные направления работы по ритмике:

упражнения на ориентировку в пространстве;

ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами);

игры под музыку;

танцевальные упражнения

2. Общая характеристика учебного предмета

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

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

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

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

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

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

3. Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане коррекционный курс «Ритмика» изучается с 5 по 9 класс 1 час в неделю.

Коррекционный курс	Количество часов за год				
Ритмика	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
	34	-	-	-	34
ИТОГО	34	-	-	-	34

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации и динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;
- 14) формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность;
- 15) оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо).
- 16) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

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

Минимальный уровень:

представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение не сложных упражнений под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных

мероприятиях.выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень:

выполнение ритмических комбинаций на максимальном 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 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 и в концентрических кругах;
самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с мало контрастными 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.

5. Содержание учебного предмета

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

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 полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание 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 рукотдельно 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, мало контрастных 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.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

5 класс (34 часов).

№	Тема занятий	Количество часов	Виды учебной деятельности
Упражнения на ориентировку в пространстве (5 ч.)			
1	Правильное исходное положение.	1	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
2	Ходьба и бег (с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка).	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	

Ритмикогимнастические упражнения(16ч.)			
6	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).	1	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение
7	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).	1	
8	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1	
9	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	1	
10	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.	1	
11	Упражнения на выработку осанки.	1	
12	Упражнения на координацию движений.	1	
13	Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу).	1	
14	Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.	1	
15	Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.	1	
16	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	1	
17	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	1	
18	Упражнения на расслабление мышц.	1	
19	Поднять руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями	1	
20	Свободное круговое движение рук.	1	
21	Перенесение тяжести тела с пятки на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)	1	
Упражнения музыкальными инструментами(6ч.)			
22	Движения кистей рук в разных направлениях.	1	Оперировать понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); -названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты ; Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
23	Поочередное и одновременное сжимание и расжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	1	
24	Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.	1	
25	Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих.	1	
26	Выделение пальцев рук.	1	
27	Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах по подсчету учителя с проговариванием	1	

	стихов, попевки без них.		
Игры под музыку (7ч.)			
28	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.	1	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 движения и игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
29	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, мало контрастных частей музыки.	1	
30	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1	
31	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1	
32	Составление несложных танцевальных композиций.	1	
33	Игры с пением, речевым сопровождением.	1	
34	Инсценировка музыкальных сказок, песен.	1	

6 класс (1 вариант) Ритмика

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол- во часов	Формируемые представления	Содержание, основные виды деятельности
1	Основные движения. Музыкальная игра на внимательность «Повтори ритм».	1	Общеразвивающие упражнения. Игры под музыку.	Упражнения на выработку осанки. Поднимание на носках и полуприседание.
2	Ориентировка в пространстве. Ритмопластика. Форма круга. Плавные взмахи руками, легкое кружение, медленное приседание.	1	Ритмико-гимнастические упражнения. Ориентировка в пространстве.	Осанка. Ритмичные маршевые движения. Разучивание танцевальных элементов.
3	Музыкальная игра на внимательность «Повтори ритм». Ритмопластика Легкий бег, кружение.	1	Музыкально- ритмические движения. Упражнения на расслабление мышц.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Танцевальные движения.
4	Упражнения для корпуса тела. Темпоритм. Шаг марша.	1	Ритмико-гимнастические упражнения.	Танцевальные элементы. Ритмичные, пластичные движения в такт музыки. Маршевый шаг.
5	Повороты корпуса с выносом руки вперед, в стороны. Ориентировка в пространстве. Шаг марша.	1	Выполнение упражнений на координацию движений и ориентировку в пространстве.	Ориентирование в пространстве (движения в указанном направлении). Движения в такт музыки.
6	Упражнения для осанки. Ходьба по кругу со сменой позиции ног.	1	Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения на выработку осанки. Неторопливое приседание, медленное

	Общеразвивающие упражнения.			возвращение в исходное положение.
7	Ритмопластика. Форма круга. Ориентировка в пространстве.	1	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве.	Ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Выполнение движений с предметами. Плавные взмахи руками, легкое кружение, медленное приседание.
8	Ходьба по кругу. Форма круга. Упражнения с предметами. Темпоритм. Переменный шаг.	1	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений	Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и

	Повторение.			быстром темпе. Движения рук в разных направлениях
9	Упражнения для корпуса тела. Темпоритм. Шаг марша.	1	Ритмико-гимнастические упражнения	Шаг марша. Повороты туловища в сочетании с наклонами. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.
10	Упражнения в движении. Темпоритм. Шаги с хлопками.	1	Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве	Повороты туловища в сочетании с наклонами. Широкий, высокий бег. Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей.
11	Основные движения. Упражнения для осанки. Ходьба, шаги.	1	Ритмико-гимнастические и танцевальные упражнения	Упражнения на выработку осанки. Ходьба по кругу со сменой позиции ног. Пскоки. Неторопливое приседание, медленное возвращение в исходное положение.
12	Ритмопластика. Движения рук в разных направлениях.	1	Упражнения с музыкальными инструментами. Ориентировка в пространстве.	Отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой. Поднимание на носках и полуприседание. Упражнения для кистей рук с барабанными палочками.

13	Разминка. Танцевальные движения. Музыкальная игра.	1	Игры под музыку. Танцевальные упражнения	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Боковой галоп. Широкий, высокий бег.
14	Элементы танцевальных движений, их комбинирование. Переменный шаг.	1	Игры под музыку. Форма круга. Хоровод. Ритмико- гимнастические упражнения	Танцевальные движения в кругу. Хоровод. Координация. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.
15	Ритмические упражнения. Хороводные движения	1	Игры под музыку. Хоровод. Ритмико- гимнастические упражнения	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Хороводный шаг, движения в кругу.
16	Ритмический рисунок в движении.	1	Общеразвивающие упражнения.	Танцевальные, игровые элементы.

	Темпоритм. Игры с пением и речевым сопровождением. Повторение.		Хоровод. Игры под музыку	Самостоятельная смена движений в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
17	Игры под музыку. Упражнения на развитие координации.	1	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения с предметами (ленты, султанчики). Исполнение различных ритмов на шумовых инструментах.
18	Общеразвивающие упражнения. Игры с пением и речевым сопровождением.	1	Танцевальные упражнения. Ритмико-гимнастические упражнения	Шаг на носках, пружинящий шаг, высокий бег. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.
19	Игровые элементы движений. Ориентировка в пространстве.	1	Игры под музыку. Упражнения на ориентировку в пространстве.	Ускорение и замедление темпа. Выполнение движений с предметами.
20	Разминка. общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Игра на музыкальных инструментах.	1	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Повороты туловища в сочетании с наклонами. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Исполнение различных ритмов на шумовых инструментах.

21	Координация движений. Танцевальная комбинация. Танцевальные упражнения: бег, поскоки.	1	Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения	Упражнения на координацию движений с предметами. Танец по показу (флешмоб). Легкий бег. Поскоки.
22	Элементы русской пляски. Ориентировка в пространстве.	1	Танцевальные упражнения. Ритмико-гимнастические упражнения.	Приседание в медленном темпе. Приставной шаг. Выполнение движений с предметами.
23	Игра на детских музыкальных инструментах. Темпоритм.	1	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Исполнение различных ритмов на шумовых инструментах. Темпоритм.

24	Статистический танец. Приставной шаг. Форма круга.	1	Танцевальные упражнения. Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений.	Шаг на носках, шаг польки. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.
25	Общеразвивающие упражнения. Танцевальные движения. Ритмический рисунок.	1	Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения.	Передача хлопками ритмического рисунка мелодии. Поднимание на носках и полуприседание. Танцевальные элементы.
26	Упражнения на расслабление мышц. Общеразвивающие упражнения. Повторение.	1	Танцевальные упражнения. Ритмико-гимнастические упражнения.	Повторение ранее изученных элементов танца. Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.
27	Элементы русской пляски. Ориентировка в пространстве. Темпоритм.	1	Танцевальные упражнения. Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве.	Приставные шаги с приседанием, полуприседание. Упражнения на расслабление мышц. Ходьба на пятках, держа ровно спину.
28	Упражнения на координацию движений. Танцевальные шаги. Игры под музыку.	1	Ритмико-гимнастические упражнения. Игры под музыку. Танцевальные упражнения.	Движения рук в разных направлениях. Прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Игры с пением и речевым сопровождением. Шаг польки.

29	Танцевальные движения. Статистический танец. Игра на музыкальных инструментах.	1	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Танцевальные упражнения.	Поскоки, боковой галоп. Основные движения народных танцев. Флешмоб. Ускорение и замедление темпа разнообразных движений.
30	Элементы русской пляски. «Пружинка». Переменный шаг. Общеразвивающие упражнения.	1	Танцевальные упражнения. Ритмико-гимнастические упражнения	Приставной, переменный шаги. Приседание. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед, в сторону.
31	Музыкальные игры. Разнообразный темп в движении.	1	Игры под музыку. Танцевальные упражнения	Ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Основные движения народных танцев. Легкий

				бег, боковой галоп.
32	Игры под музыку с ускорением и замедлением темпа.	1	Игры под музыку. Упражнения с музыкальными инструментами. Ритмико- гимнастические упражнения.	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Ускорение и замедление темпа. Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. Упражнения на выработку осанки.
33	Статистический танец. Игра на детских музыкальных инструментах.	1	Танцевальные упражнения. Упражнения с музыкальными инструментами.	Шаг на носках, шаг польки. Флешмоб. Повторение ранее изученных танцевальных элементов. Исполнение различных ритмов на шумовых инструментах.
34	Элементы русской пляски. Музыкальные игры. Общеразвивающие упражнения. Повторение.	1	Танцевальные упражнения. Ритмико-гимнастические упражнения. Игры под музыку.	Шаг кадрили. Шаг польки. Приставной, переменный шаги. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Повороты туловища в сочетании с наклонами.
	ВСЕГО	34 ч		

Тематическое планирование 9 класс (34 часа)

№п/п	Тема	Кол- в часо в.
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения Игры («Холодно-горячо») Упражнения с мячом	1
2	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» Марш по периметру зала Пляска с платочком	1
3	Игра «Ищи игрушку» Ритмико-гимнастические упражнения Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1
4	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом. Игра «Секретное задание».	1
5	Игра «Я знаю пять названий». Ритмические упражнения с мячом. Ритмические упражнения с скакалкой.	1
6	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	1
7	Инсценировка песни. Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1
8	Упражнения на координацию движений. Игра «Соседи». Танцевальные элементы «Увезите меня в тундру».	1
9	Игра «Я знаю пять названий». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1

10	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты».	1
11	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки» Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры».	1
12	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки» Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1
	«Космонавты».	1
13	Танец. «Полька». Подготовительные упражнения танцам Повторные три притопа. Подготовительные упражнения танцам. Вставание на полупальцы.	1
14	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
15	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1
16	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе» Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». Танец. «Травушка-муравушка».	1

17	Танец.«Полька». Элемент танца. «Шагпольки». Элементтанца.«Хороводныйшаг».	1
18	Упражненияритмическойгимнастики..С мячом. Упражненияритмическойгимнастики.Без предметов. Упражненияритмическойгимнастики. С мячом.	1
19	Упражненияритмическойгимнастики. Без предметов. Упражнениенавязьдвиженийс музыкой. Сменанаправлениядвижениясначаломкаждоймузыкальнойфразы.	1
20	Специальныеритмическиеупражнения. Изменениеположениярук(напояс,заспину,вниз)сразличными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). Теоретическиесведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Упражнения ритмической гимнастики Короткой скалкой.	1
21	УпражненияритмическойгимнастикиКороткой скалкой. Подвижныемузыкально-ритмическиеречевыеигры.Два Мороза. Подвижныемузыкально-ритмическиеречевыеигры. Салки,рукинастену.	1 1 1
22	Танцы.Круговойгалоп. Элементы танцев. «Наездники»(прямой галоп). Подготовительныеупражненияктанцам. Выставлениеногинаносок.	1
23	Упражненияритмическойгимнастики.Гимнастическойпалкой. Игра «Покажи жестами» Упражненияиигрысоскалкой	1
24	Прохлопываниеритмапесен ДыхательныеирелаксирующиеупражненияУпражненияна координацию движений	1
25	Упражненияна поскоки Маршпопериметрузала,отработкаповоротовРазучивание музыкальной игры «Лава та»	1

26	Упражнениясмячом Игра «Догадайся!Что это?» Маршперестроениемвколоннуподвое.	1
27	Передачахарактерамузыкив движении. Упражнениясмячомподстихотворныйтекстиподмузыку. Разучиваниеигры «День-ночь».	1
28	Движенияв парах. Игра«Мореволнуется». Игра «Одиннадцать».	1
29	Игры«Черезграницу». Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»Игра «Соседи».	1
30	Отработкамаршевогошага. Маршировка и пение. Ритмическиеупражнениясскакалкой.	1
31	Подвижныеигрысмячом. Музыкально-ритмическиедвижения«Великаныигномы» Игра «Язнаюпять названий».	1
32	Релаксирующиеупражнения Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носокках,движениярукаимвовремяходьбыИгра«Покажи жестами»(пантомима)	1
33	Игра «Я знаю пять названий» Игра «Кошки-мышки» Упражнениясмячомв кругу	1
34	Отработкамаршевогошага. Маршировка и пение. Подвижнаямузыкально-ритмическаяиречеваяигра. «Лисаикуры»	1

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности Технические

средства:

персональныйкомпьютер(ноутбук)

магнитофон.

Учебно-практическоеоборудование:

раздаточныйдидактическийматериал

компьютерные презентации;

видеофрагменты;

обучающиефильмы;

резиновыемячидляразвитиякоординации; гимнастические палки;

скакалки;

атттрибутыдлятанцев;

музыкальныеинстру