

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

---

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 35399FF9CA2ADCF96C166C74EB8BC5B5  
Владелец: Власова Галина Валерьевна  
Действителен: с 14.07.2023 до 06.10.2024

**Рабочая программа коррекционного курса**

**«РИТМИКА» 1дополнительный, 1-9 класс**

**АООП, вариант 1**

**срок реализации программы: 10 лет**

## **РИТМИКА**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» составлена по ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося в процессе восприятия музыки.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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.

### **Общая характеристика коррекционного курса**

Коррекционный курс «Ритмика» обусловлен необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и

трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Основы теоретических знаний», «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми 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.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения, например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик»

**(подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить:**

*будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).*

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Основные **направления** работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

### **Описание места коррекционного курса в учебном плане**

Коррекционный курс «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область и относится к части, формируемая участниками образовательных отношений учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) количество часов в неделю, отводимых на изучение коррекционного курса «Ритмика» в 1 дополнительный, 1-9 классах 2 часа в неделю.

### **Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса**

*Личностные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» (Дополнительный класс)*

- Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
- Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам.
- Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.

*Личностные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» (1 класс)*

- Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
- Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
- Принимать участие в творческой жизни коллектива.

*Предметные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» (Дополнительный класс)*

*Минимальный уровень:*

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.
- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.

*Достаточный уровень:*

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.
- выполнять плясовые движения по показу учителя;

- организовано входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.  
*Предметные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» (1 класс)*  
*Минимальный уровень:*
- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

*Достаточный уровень:*

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

<b>1 класс</b>	
<b>Личностные результаты</b>	
Формирование правильного и быстрого нахождения нужного темпа ходьбы, бега в соответствии с характером музыкального отрывка; развитие навыка четко и организовано перестраиваться; развитие навыка отмечать ритмический рисунок, менять движения в соответствии со сменой музыкальных частей, фраз; формирование умений передавать в игровых движениях различные нюансы музыки; формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.	
<b>Предметные результаты</b>	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
.Знает свое место в строю. Занимает правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову). Равняется в шеренге, в колонне по одному. Ходит свободным естественным шагом. Ритмично выполняет несложные движения руками и ногами.	Двигается по залу в разных направлениях. Ходит и бегаёт по кругу с сохранением правильных дистанций Выполняет игровые и плясовые движения. Соотносит темп движений с темпом музыкального произведения Начинает и заканчивает движения в соответствии со звучанием музыки.
<b>2 класс</b>	
<b>Личностные результаты</b>	
включаться в работу на занятиях к выполнению заданий. проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности. готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение.	
<b>Предметные результаты</b>	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
Организовано строится. Сохраняет правильную дистанцию в колонне парами. Соблюдает темп движений, обращая внимание на музыку. Выполняет ритмико-гимнастические упражнения в определенном ритме и темпе.	Принимает правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения Выполняет игровые и плясовые движения Ощущает смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.
<b>3 класс</b>	
<b>Личностные результаты</b>	
Положительное отношение к школе, к урокам ритмики; Доброжелательное отношение к одноклассникам, сочувствие, сопереживание, отзывчивость. Первоначальные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе выполнения ритмических упражнений. Оценка совместно с учителем результатов своих действий и действий одноклассников. Умение слушать инструкции учителя. Умение взаимодействовать в паре и группе. Способность к самоконтролю, саморегуляции поведения	
<b>Предметные результаты</b>	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:

<p>Рассчитывается на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги. Сохраняет правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; Выполняет ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями. Передает хлопками ритмический рисунок мелодии;</p>	<p>Выполняет требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; Ощущает смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями; Передает в игровых и плясовых движениях нюансы музыки. Повторяет любой ритм, заданный учителем; Задает ритм одноклассникам (хлопками, притопами) и проверяет правильность его исполнения.</p>
<b>4 класс</b>	
<b>Личностные результаты</b>	
<p>ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие двигательной активности; формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала; осознавать роль танца в жизни; понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире развитие танцевальных навыков, развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности, расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях, способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения; способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.</p>	
<b>Предметные результаты</b>	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; различать двухчастную и трехчастную форму в музыке; отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; различать основные характерные движения некоторых народных танцев.</p>	<p>знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений; уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг; знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций; уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.</p>
<b>5 класс</b>	
<b>Личностные результаты</b>	
<p>эмоциональное восприятие музыкального произведения, определение основного настроения и характера; положительное отношение к предмету ритмики, желание передавать содержание музыки в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения; выразительное исполнение музыкально-ритмических композиций в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения; выполнение детьми различных творческих заданий по созданию простых музыкальных этюдов на основе сформированных движений умение общаться в танце с партнером, слаженно исполнять танцевальные композиции в коллективе.</p>	
<b>Предметные результаты</b>	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:

находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; различать двухчастную и трёхчастную форму в музыке (с помощью учителя)	правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; различать двухчастную и трёхчастную форму в музыке; отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже вовремя весёлой, задорной пляски; различать основные характерные движения некоторых народных танцев (с помощью учителя)
<b>6 класс</b>	
<b>Личностные результаты</b>	
<p>формирование ощущения свободы движений в передаче музыкально-образного содержания и характерных особенностей музыки.</p> <p>развитие инициативы и самостоятельности в выполнении творческих заданий по созданию музыкальных этюдов на основе сформированных движений.</p> <p>развитие у детей пространственного воображения в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр, этюдов, танцевальных композиций</p>	
<b>Предметные результаты</b>	
<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<p>эмоционально откликаться на музыку разных жанров: песню, танец, марш; воспринимать их характерные особенности;</p> <p>эмоционально выражать свое отношение к музыкальным произведениям доступного содержания;</p> <p>передавать содержание музыки, ее образа и характерные особенности танцев, упражнений в движении;</p> <p>выражать свои эмоции в музыкально-ритмической деятельности;</p> <p>передавать характерные особенности танцев в коллективном исполнении (с помощью учителя)</p> <p>воспринимать темповые, динамические особенности музыки; различать простые ритмические группы (с помощью учителя)</p> <p>ритмично двигаться под музыку разного характера, передавая смену настроения в движении.</p>	<p>эмоционально откликаться на музыку разных жанров: песню, танец, марш; воспринимать их характерные особенности;</p> <p>эмоционально выражать свое отношение к музыкальным произведениям доступного содержания;</p> <p>различать жанры народной музыки и основные ее особенности;</p> <p>рассуждать о характере музыкальных произведений, о разнообразии чувств, передаваемых в музыке;</p> <p>передавать содержание музыки, ее образа и характерные особенности танцев, упражнений в движении;</p> <p>выражать свои эмоции в музыкально-ритмической деятельности;</p> <p>передавать характерные особенности танцев в коллективном исполнении;</p> <p>воспринимать темповые, динамические особенности музыки; различать простые ритмические группы;</p> <p>выразительно и ритмично двигаться под музыку разного характера, передавая смену настроения в движении.</p>
<b>7 класс</b>	
<b>Личностные результаты</b>	
<p>умение исполнять музыкально-ритмические композиции в различных стилях: народном, классическом, бальном, современном, стилизованно-народном.</p> <p>умение подбирать манеру, пластику, жесты, элементы этикета для исполнения танцев в соответствии с эпохой создания музыкального произведения.</p> <p>умение создавать танцевальные композиции, инсценировки, выполнять творческие задания.</p> <p>интерес к различным видам музыкально-ритмической и творческой деятельности;</p> <p>этические и эстетические чувства, первоначальное осознание роли прекрасного в жизни человека;</p> <p>выражение в музыкально-ритмическом исполнительстве (в том числе импровизациях) своих чувств и настроений; понимание настроения других людей.</p> <p>нравственно-эстетических переживаний музыки;</p> <p>позиции слушателя и исполнителя музыкально-ритмических композиций, танцев;</p>	
<b>Предметные результаты</b>	
<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>

эмоционально выражать свое отношение к музыкально-ритмической деятельности; ориентироваться в жанрах и основных особенностях музыки танцев (с помощью учителя) понимать возможности музыки передавать чувства и мысли человека; двигаться под музыку, передавая форму произведения в движении; различать мелодию и аккомпанемент (с помощью учителя)	эмоционально выражать свое отношение к музыкально-ритмической деятельности; ориентироваться в жанрах и основных особенностях музыки танцев; понимать возможности музыки передавать чувства и мысли человека; владеть простыми музыкальными понятиями выразительно двигаться под музыку, передавая средства музыкальной выразительности, форму произведения в движении; различать мелодию и аккомпанемент; передавать различный ритмический рисунок в движении; сопоставлять музыкальные образы в звучании разных музыкально-ритмических движений; различать язык танца и выразительно передавать его характерные особенности в движении.
<b>8 класс</b>	
<b>Личностные результаты</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;</li> <li>- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;</li> <li>- развитие мотивов музыкально-учебной деятельности.</li> </ul>	
<b>Предметные результаты</b>	
<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения по инструкции учителя;</li> <li>- отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;</li> <li>-рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны</li> <li>-соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</li> <li>-ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;</li> <li>-передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;</li> <li>-повторять любой ритм, заданный учителем;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;</li> <li>- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;</li> <li>-рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>-соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>-самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</li> <li>-ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;</li> <li>-передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;</li> <li>-передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;</li> <li>-повторять любой ритм, заданный учителем;</li> <li>-задавать самим ритм одноклассникам и проверять</li> </ul>
<b>9 класс</b>	
<b>Личностные результаты</b>	
<p>сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;</p> <p>владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;</p> <p>принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;</p> <p>сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально - нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;</p> <p>сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;</p> <p>формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;</p> <p>формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность;</p> <p>оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо).</p>	
<b>Предметные результаты</b>	
<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>



<p>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;</p> <p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>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);</p> <p>определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.</p>	<p>выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;</p> <p>развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);</p> <p>развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение;</p> <p>самостоятельное выполнение комплексов упражнений;</p> <p>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.;</p> <p>подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</p> <p>ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;</p> <p>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.</p>
---	--

## Содержание коррекционного курса (1д класс)

### Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

- 1.1. Правильное исходное положение.
- 1.2. Ходьба и бег по ориентирам.
- 1.3. Построение и перестроение.
- 1.4. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

### Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.

- 2.1. Общеразвивающие упражнения.
- 2.2. Упражнения на координацию движений.
- 2.3. Упражнения на расслабление мышц.

### Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

- 3.1. Упражнения для кистей рук.
- 3.2. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах.
- 3.3. Игра на музыкальных (детских) инструментах.

### Раздел 4. Музыкальные игры.

- 4.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.
- 4.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).
- 4.3. Музыкальные игры с предметами.
- 4.4. Игры с пением или речевым сопровождением.

### Раздел 5. Танцевальные упражнения.

- 5.1. Знакомство с танцевальными движениями.

## **Содержание курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» (1 класс)**

### **Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

- 1.1. Правильное исходное положение.
- 1.2. Ходьба и бег по ориентирам.
- 1.3. Построение и перестроение.
- 1.4. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.

### **Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.**

- 2.1. Общеразвивающие упражнения.
- 2.2. Упражнения на координацию движений.
- 2.3. Упражнения на расслабление мышц.

### **Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.**

- 3.1. Упражнения для кистей рук.
- 3.2. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах.
- 3.3. Игра на музыкальных (детских) инструментах.

### **Раздел 4. Музыкальные игры.**

- 4.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.
- 4.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).
- 4.3. Музыкальные игры с предметами.
- 4.4. Игры с пением или речевым сопровождением.

### **Раздел 5. Танцевальные упражнения.**

- 5.1. Знакомство с танцевальными движениями.
- 5.2. Разучивание детских танцев.

## **1 класс**

### **Основы теоретических знаний**

Вводная беседа. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Техника безопасности.

### **Упражнения на ориентирование в пространстве**

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

### **Ритмико-гимнастические упражнения**

#### *Общеразвивающие упражнения*

Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Упражнения на выработку осанки.

#### *Упражнения на координацию движений*

Перекрестное поднятие и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник».

#### *Упражнения на расслабление мышц*

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### **Координация движений, регулируемых музыкой**

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

### **Игры под музыку**

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

### **Танцевальные упражнения**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

## **2 класс**

## **Основы теоретических знаний**

Вводная беседа. Основные понятия. Техника безопасности.

### **Упражнения на ориентирование в пространстве**

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

### **Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

Упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений.

*Упражнения на расслабление мышц*

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног.

Координация движений, регулируемых музыкой

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

### **Игры под музыку**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

### **Танцевальные упражнения**

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

## **3 класс**

### **Основы теоретических знаний**

Вводная беседа. Основные понятия. Техника безопасности.

### **Упражнения на ориентирование в пространстве**

Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три круга. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Выполнение движений с предметами.

### **Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков.

*Упражнения на расслабление мышц*

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

Координация движений, регулируемых музыкой

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

### **Игры под музыку**

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа

движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

#### **Танцевальные упражнения**

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

#### **4 класс**

##### **Основы теоретических знаний**

Вводная беседа. Основные понятия. Техника безопасности.

##### **Упражнения на ориентирование в пространстве**

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

##### **Ритмико-гимнастические упражнения**

###### *Общеразвивающие упражнения*

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

###### *Упражнения на координацию движений*

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

###### *Упражнения на расслабление мышц*

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя. Координация движений, регулируемых музыкой. Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.

##### **Игры под музыку**

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

##### **Танцевальные упражнения**

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

#### **5 класс**

##### **Основы теоретических знаний**

Вводная беседа. Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.

##### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Построения и перестроения. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

##### **Ритмико-гимнастические упражнения**

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик».

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: гимнастические палки, мячи, фитбольные мячи, скакалки и др.

Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки: «Ровная

спина», «Мы лучше всех», упражнения на укрепление мышечного корсета. Игры «Замри» и «Исправь осанку». 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 рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом; отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

### **Игры под музыку**

Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Чижи в клетке», «Кот и мыши», «Салки, руки на стену», «Два Мороза», «Пустое место», «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи»,

### **Танцевальные упражнения**

Элементы танцев: бодрый, спокойный, топающий шаг, тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

Галоп - прямой, боковой. Шаг польки. Позиции рук и ног. Маховые движения рук, красота движений, основные движения, переходы в позиции рук. Хлопки.

Парная пляска: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

Танцевальные подскоки, притопы, прыжки: подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки; переменные притопы; прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

## **6 класс**

### **Основы теоретических знаний**

Вводная беседа. Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: Значение ритмических упражнений для здоровья человека. Основные движения, понятия.

### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Чередование ходьбы и бега: с приседанием, сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.

Построения и перестроения: построение в колонны по три; 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; перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.

Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами (со скакалкой, с мячом, с гимнастической палкой, с гимнастической лентой)

### **Ритмико-гимнастические упражнения**

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик».

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения со скакалкой, с мячом, с гимнастической палкой, с гимнастической лентой.

Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус - стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

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 рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом; отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

### **Игры под музыку**

Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Чижи в клетке», «Кот и мыши», «Салки, руки на стену», «Два Мороза», «Пустое место», «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи», «Космонавты», «Лиса и куры», «Охотники и утки».

Подвижные музыкальные и речевые игры; Эхо, Аплодисменты, Стучалки, День - ночь

### **Танцевальные упражнения**

Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов.

Маховые движения рук, красота движений, основные движения, переходы в позиции рук. Хлопки.

Парная пляска: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). Танец «Полька»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила. Основные движения народных танцев: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

## **7 класс**

### **Основы теоретических знаний**

Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человек.

### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Чередование ходьбы и бега: с приседанием, сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.

Построения и перестроения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы. Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.

### **Ритмико-гимнастические упражнения**

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик», комплекс упражнений «Лошадки», «Мишка на прогулке».

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений с скакалкой «Скакалочка», комплекс упражнений с гимнастической палкой «Дерево», комплекс упражнений с мячом «Мячики».

Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения на координацию движений: Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов. Дыхательные и расслабляющие упражнения.

Танцевально-ритмическая гимнастика. Танцевальная гимнастика с элементами эстрадного танца. Самостоятельная работа ребят по составлению упражнений.

### **Игры под музыку**

Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры: «Пустое место», «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи», «Космонавты», «Лиса и куры», «Охотники и утки», «Соседи», «Пустое место», «Секретное задание», «Я знаю пять названий», «Мяч в воздухе».

### **Танцевальные упражнения**

Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов, пружинящий бег, подскоки с продвижением назад (спиной). Импровизация с элементами танцев под музыку. Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру». Танец. «Полька». Хореографические упражнения.

Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.

Танцевальные движения с элементами эстрадного танца

### **8 класс**

### **Основы теоретических знаний**

Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой. Практическая работа: создание карточек основных движений.

### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Чередование ходьбы и бега: в полуприседе, в полном приседе, на носках, на пятках, держа ровно спину. Построения и перестроения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, по три.

Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы. Движения по команде. Выполнение движений по команде, построение. Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.

### **Ритмико-гимнастические упражнения**

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики, комплекс дыхательных упражнений, комплекс упражнений в равновесии.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений с скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, комплекс упражнений с гимнастическим мячом, комплекс упражнений с футбольным мячом, комплекс упражнений на степ-доске.

Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам. То же движение в обратном направлении.

Упражнения на координацию движений: Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов. Танцевально-ритмическая гимнастика. Дыхательные и релаксирующие упражнения.

### **Игры под музыку**

Музыкально-подвижные игры: «У жирафа пятна», «У оленя дом большой», «Мы пойдем сначала вправо». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игры «Догадайся! Что это?», «Одиннадцать». Игры – импровизации

### **Танцевальные упражнения**

Аэробика. Танцевальные элементы аэробики. Импровизация с элементами танцев под музыку Упражнения в парах: бег, ходьба с приседанием, с продвижением. Танец «Вальс»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила.

Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног). Элементы джазовой разминки.

### **9 класс**

## Основы теоретических знаний.

Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Общие сведения о танцевальных направлениях, о строении организма, знания о ритмической гимнастике, о здоровом образе жизни, о значении физической нагрузки для растущего организма.

### Упражнения на ориентировку в пространстве

Чередование ходьбы и бега: в полуприседе, в полном приседе, на носках, на пятках, держа ровно спину. Чередование ходьбы и бега со сменой направления движения.

Построения и перестроения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.

Построение в шахматном порядке. Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, по три.

Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.

Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

### Ритмико-гимнастические упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики, комплекс дыхательных упражнений, комплекс упражнений в равновесии.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений с скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, комплекс упражнений с гимнастическим мячом, комплекс упражнений с футбольным мячом, комплекс упражнений с обручем, комплекс упражнений на степ-доске.

Танцевально-ритмическая гимнастика направлена на развитие координации движений, прыгучести, плавности, памяти, музыкальности.

Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висающими руками и опущенной головой. С позиции приседания с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам. То же движение в обратном направлении.

Упражнения на координацию движений: Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов. Дыхательные и расслабляющие упражнения.

**Игры под музыку.** Игра – пантомима «Покажи жестами». Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры: «Секретное задание», «Я знаю пять названий», «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Горячая картошка», «Калекка». Речевые игры со звучащими жестами. «Покажи жестами», «Прохлопай ритм», «Дождик».

### Танцевальные упражнения

Импровизация с элементами танцев под музыку. Танцевальные элементы аэробики. Хореографические упражнения. Упражнения в парах: бег, ходьба с приседанием, с продвижением.

Танец «Вальс»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила. Элементы хип-хоп разминки.

## Тематическое планирование (1д класс)

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Раздел 1. <u>Упражнения на ориентировку в пространстве.</u>	7	Занимает правильное исходное положение по словесной инструкции и по показу учителя. Выполняет ходьбу и бег по заданным ориентирам. Выстраивается в круг взявшись за руки. Выполняет движения вперед (в круг), назад (из круга).
2	Раздел 2.	6	Выполняет несложные движения руками



	<u>Ритмико-гимнастические упражнения.</u>		и ногами. Выполняет наклоны туловища (вперед-назад), и повороты головы (влево - вправо) по показу учителя. Выполняет упражнения с предметами (мяч среднего диаметра, платочки).
3	Раздел 3. <u>Упражнения с детскими музыкальными инструментами.</u>	7	Различает и называет детские музыкальные инструменты (ложки, барабан); Отстукивает простые ритмические рисунки на барабанах и ложках. Подыгрывает на детских музыкальных инструментах.
4	Раздел 4. <u>Музыкальные игры.</u>	7	Выполняет движения в соответствии с различным характером музыки (весело – грустно), динамикой (тихо – громко), регистром (высоко – низко). Выполняет имитационные упражнения и игры, игры на подражание конкретным образам (заяц прыгает, птица летит, лиса крадется...).
5	Раздел 5. <u>Танцевальные упражнения.</u>	6	Начинает и заканчивает движения в соответствии со звучанием музыки. Выполняет простые танцевальные движения по показу и по словесной инструкции учителя (бодрый, спокойный, топающий шаг; бег легкий, на полупальцах; подпрыгивание на двух ногах).

### Тематическое планирование 1 класс

П №	Тема занятий	Коли- честв	Основные виды учебной деятельности
1.	<b>Основы теоретических знаний</b>		
2.	Вводная беседа	1	Выполнять команды учителя. Анализировать с помощью учителя характер музыкальной темы. Тренировка внимания. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки. Техника безопасности.
3.	<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>		
4.	Упражнения на ориентирование в пространстве.	2	Исходное положение, шаг марша, бег с опущенным и поднятым коленом, шеренга
5.	Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	2	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.
6.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	2	Наклонять, поворачивать голову. Выполнять круговые движения плеч: вперед, назад.
7.	Движения рук в разных направлениях.	2	Движения рук в разных направлениях; наклонить, Повернуть туловище вправо, влево.
8.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>		

9.	Ритмико-гимнастические упражнения.	2	Поднимать и опускать руки по очереди, перекрестно.
10.	Ритмико-гимнастические упражнения.	2	Выставить левую ногу вперед. Правую руку вперед. Одновременные движения правой и левой рук
11.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>		
12.	Свободное круговое движение рук.	2	Круговые движения рук, поднимать. Опускать плечи.
13.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	2	Перенести тяжесть тела с одной ноги на другую.
14.	Движения кистей рук в разных направлениях.	2	Двигать кистями рук в разных направлениях. Сжимать пальцы в кулак, поочередно закрывать пальцы.
15.	<b>Игры под музыку</b>		
16.	Игры под музыку	2	Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики
17.	Игры под музыку.	2	Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики
18.	<b>Танцевальные упражнения</b>		
19.	Танцевальные упражнения.	2	Прямой галоп. Танцевальные движения. Танец «Барыня»,
20.	Танцевальные упражнения	2	Шагать бодро, спокойно, тихо, топая ногами. «Утята»
21.	Бег легкий, на полупальцах.	2	Легкий бег на полупальцах, легкий шаг на полупальцах.
22.	Танцевальные упражнения.	2	Галоп. Прыжки на двух ногах с разными положениями рук.
23.	<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>		
24.	Направления движений вперед, назад, направо, налево.	2	Движения вперед, назад, направо, налево пляски с хлопками.
25.	Направления движений в круг, из круга.	2	Маршировка по кругу с остановкой по музыке. Шаги с ударом, вперед, назад, в круг, из круга
26.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	2	Простые шаги, шаги на носках. Простые шаги, шаги на пятках. Бег по кругу, ногу отбросить назад.
27.	<b>Ритмико-гимнастические</b>		
28.	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения	2	Согнуть, разогнуть ногу в подъеме, переступить с ноги на ногу, подъём вытянуть. Круговые движения стопой.
29.	Приседания с опорой и без опоры	2	Приседания с опорой и без опоры, с предметами
30.	Приседания с предметами	2	Выставлять ногу на носок в разные стороны пляски с кружением, хлопками.

31.	Упражнения на выработку осанки.	2	Подъем на полупальцы. Вырабатывать осанку.
32.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>		
33.	Одновременные движения рук и ног.	2	Выставить ногу назад, левую руку вперед, с упругой ноги. Знать позиции рук, сменить позиции рук.
34.	Ритмико-гимнастические упражнения.	2	Проводить движения рук головой, взглядом
35.	Свободное круговое движение рук. «Маятник»	2	Прохлопать простой рисунок пляски с притопами
36.	Координация движений, регулируемых музыкой	2	Соединить пальцы в разных позициях. Мелкие движения пальцев рук. Отстучать простой ритмический рисунок.
37.	Движения под музыку.	2	Проговаривать слова стихов, попевок, песен
38.	<b>Игры под музыку</b>		
39.	Имитационные упражнения.	2	Изменять направление и формы ходьбы
40.	Игры под музыку.	2	Имитационные игры, движения
41.	Музыкальные игры с предметами.	2	Музыкальные игры с предметами.
42.	<b>Танцевальные упражнения</b>		
43.	Элементы русской пляски	2	Маховые движения рук: на счет 1,2; на счет 1 пауза 2
44.	Танцевальные упражнения.	2	Элементы русской пляски. положение рук в русском танце.
45.	Танец	2	Уметь начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

### Тематическое планирование 2 класс

П №	Тема занятий	Количество	Основные виды учебной деятельности
1.	<b>Основы теоретических знаний</b>		
2.	Вводная беседа. Правила безопасности	1	Выполнять требования учителя. Тренировка внимания.
3.	<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>		
4.	Ходьба вдоль стен с поворотами.	2	Совершенствовать навыки ходьбы, бега. Ходить вдоль стен с четким поворотом в углах зала. Как строиться, ходить, положение рук.
5.	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	2	Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, парами. Как строиться в круг.
6.	<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>		
7.	Ритмико-гимнастические упражнения	2	Развести руки в стороны, раскачивать их перед собой, упражнения с предметами. Как правильно
8.	Наклоны и повороты головы	2	Наклонять и поворачивать голову вперед, назад

9.	Наклоны туловища	2	Наклонять и поворачивать корпус в сочетании с движениями рук Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения
10.	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук	2	Поворачивать корпус с передачей предмета Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.
11.	. Перекрестные движения	2	Движение головой и левой рукой в разных направлениях, перекрестное движение. положение пальцев ног. Ритмико-гимнастические упражнения
12.	. Сопряженные движения рук и ног	2	Отвести ногу в сторону, назад, в сторону, назад вместе с руками. Положение кистей рук. Ритмико-гимнастические упражнения на координацию
13.	Координационные движения, регулируемые музыкой.	2	Круговые движения кистью руки: напряженно и свободно. Круговые движения руками.
14.	Упражнения на детских музыкальных инструментах.	2	Одновременно сгибать в кулак пальцы одной руки и разгибать другой руки в медленном темпе. Отработать положение ног при выполнении этого упражнения
15.	<b>Игры под музыку</b>		
16.	Игры под музыку.	2	Выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки. Различать темповые, динамические изменения Выполнение движений в соответствии с разнообразным
17.	Игры под музыку	2	Выразительно исполнять знакомые движения и эмоционально передавать в движениях игровые образы. Знать передаваемые образы
18.	<b>Танцевальные упражнения</b>		
19.	Тихая ходьба, пружинящий шаг.	2	Ходить тихо, настороженно, мягко, пружинисто, танцевально
20.	Танцевальные упражнения	2	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. . Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Хлопки. Польшка.
21.	<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>		
22.	Упражнения на ориентирование в пространстве.	2	Построиться в колонну по два человека; построиться в колонну по одному из колонны парами.
23.	Упражнения на ориентирование в пространстве	2	Построение круга из шеренги.
24.	Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами	2	Построиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную.
25.	<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>		
26.	Повороты туловища с передачей предмета	2	Уклонять и поворачивать голову вперед, туловище назад
27.	Движения рук и ног.	2	Опускать, поднимать предметы перед собой. Ритмико-гимнастические общеразвивающие
28.	Упражнения на выработку осанки	2	Выставлять ноги вперед поочередно Резко поднимать согнутую в колене ногу Ритмико-
29.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>		
30.	Ускорение и замедление движений	2	Выполнять упражнения ритмично, ускоряя, замедляя Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений.
31.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений.	2	Выполнять упражнения ритмично, ускоряя, замедляя Смена движений

32.	. Одновременные движения рук и ног.	2	Отвести ногу в сторону, назад, вместе с руками Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений
33.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>		
34.	Встряхивание и раскачивание рук.	2	Выполнять свободное падание рук из исходного положения, из положения руки в стороны. Знать исходное положение. Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц.
35.	Раскачивание рук поочередно и вместе	2	Раскачивать руки в стороны, перед собой и в сочетании с наклоном корпуса Ритмико-
36.	Упражнения на расслабление мышц.	2	Выбрасывать поочередно правую ногу вперед, левую
37.	Координационные движения, регулируемые музыкой	2	Одновременно сгибать в кулак пальцы одной руки и разгибать пальцы другой в медленном темпе, с ускорением Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне
38.	Исполнение несложных ритмических рисунков.	2	Уметь исполнять восходящие гаммы и нисходящие в пределах пяти нот
39.	<b>Игры под музыку</b>		
40.	Игры под музыку.	2	Выразительно исполнять знакомые движения и эмоционально передавать в движениях игровые образы
41.	Игры с пением и речевым сопровождением.	2	Выполнять игры с предметами, с пением, речевым сопровождением
42.	Игры под музыку.	2	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
43.	<b>Танцевальные упражнения</b>		
44.	Переменные притопы.	2	Выполнять притопы переменные, прыжки с выбрасыванием ноги вперед
45.	Танцевальные упражнения.	2	Элементы русской пляски Выполнять игры с предметами, с пением, речевым сопровождением
46.	Танцевальные упражнения.	2	Выполнять основные движения парами по прямой, по кругу

### Тематическое планирование 3 класс

П №	Тема занятий	Количеств	Основные виды учебной деятельности
1	<b>Основы теоретических знаний</b>		
2	Вводная беседа. Техника безопасности.	1	Приветствие. Соблюдать правила. Выполнять команды учителя.
3	<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>		
4.	Ходьба разным шагом.	2	Ходить в соответствии с метрической пульсацией. Знать исходное положение, построение в шеренгу Упражнения на ориентировку в пространстве
5	Чередование видов ходьбы.	2	Чередовать ходьбу с приседанием Упражнения на ориентировку в пространстве.
6.	Построение в колонны по три.	2	Ходить на носочках, пятках. Рассчитываться на 1, 2, 3. знать положение рук при выполнении этих упражнений Упражнения на ориентировку в пространстве
7	<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>		

8	Наклоны, повороты и круговые движения головы.	2	Наклоны, повороты, круговые движения головы Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.
9	Движения рук в разных направлениях	2	Движения рук в разных направлениях. Повороты туловища. Знать, определять тип музыки Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.
1	<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>		
1.	Одновременные движения рук и ног.	2	Взмах ногой в разные стороны с одновременным движением рук. Знать, как соединяются ладошки при хлопке. Ритмико-гимнастические упражнения
1	Круговые движения ног и рук.	2	Круговые движения ног в сочетании с круговым движением рук (правой, левой) Ритмико-гимнастические упражнения на координацию
1	<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>		
1.	Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча.	2	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус, стоя на полупальцах. Знать положение головы Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление
1	<b>Игры под музыку</b>		
1	Игры под музыку.	2	Передавать в движениях частей музыкального произведения
1	Игры под музыку.	2	Передать в движении динамическое нарастание в музыке, сильной доли такта
1	<b>Танцевальные упражнения</b>		
1	Элементы хороводного танца РК	2	Элементы танца по программе, выполнять чётко, красиво. Знать положение рук при выполнении
2	Танцевальные упражнения.	2	Шаг на носках (простой), шаг на носках на счёт три, четыре – опуститься. Шаг полки
2	Танцевальные упражнения.	2	Высокие подскоки, боковой галоп
2	<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>		
2	Перестроение из одного круга в два, три круга	2	Перестроиться из одного круга в два, три
2	Упражнения на ориентирование в пространстве.	2	Перестроиться в концентрические круги
2	Координационные движения, регулируемые музыкой	2	Сгибать, разгибать, встряхивать, поворачивать руки в разных направлениях. Сжимать, разжимать пальцы в кулак
2	<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>		
2	Выполнение движений с предметами	2	Выполнение движений с лентами, обход их при ходьбе, передаче предметов. Упражнения на ориентирование в пространстве.
2	<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>		
2	Поднимание на носках и приседание	2	Приседать, подниматься на носки (движения делать отдельно и слитно) Круговые движения ног (ступни). Выставлять ногу в разных направлениях.
3	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. осанки.	2	Упражнения на выработку осанки Перелезание через сцепленные руки, через палку.
3	<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>		

3	Упражнения с предметами	2	Выполнять упражнения на координацию движений с предметами
3	Одновременное прохлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков.	2	Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами)
3	<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>		
3	Перенесение тяжести тела	2	Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, из стороны в сторону
3	Координационные движения, регулируемые музыкой.	2	Исполнять гаммы в пределах одной октавы обеими руками (отдельно).
3	Исполнение различных ритмов.	2	Составить простой ритмический рисунок повторять любой ритм, заданный учителем.
3	<b>Игры под музыку</b>		
3	Ускорение и замедление темпа движений	2	Прохлопывать несложный ритмический рисунок
4	Элементы движений и танца	2	Пружинные движения, плавные, спокойные. Самостоятельно ускорять, замедлять темп
4	Игры под музыку..	2	Передавать образ при инсценировке песни
4	Игры под музыку.	2	Передавать в движении развернутый сюжет
4	Действия с воображаемыми предметами	2	Уметь выполнять действия с воображаемым предметом. Придумывать их.
4	Игры под музыку.	2	Согласование движений с пением.
4	<b>Танцевальные упражнения</b>		
4	Танцевальные упражнения	2	Двигаться парами по кругу лицом, боком
4	Танцевальные упражнения	2	Двигаться парами по кругу лицом, боком
4	Танцевальные упражнения	2	Элементы русской пляски на месте, с передвижениями
4	Танцевальные упражнения	2	Выполнять основные движения народных танцев

### Тематическое планирование 4 класс

П №	Тема занятий	Количеств	Основные виды учебной деятельности
1.	<b>Основы теоретических знаний</b>		
2.	Вводная беседа. Техника безопасности.	1	Приветствие. Соблюдать правила техники безопасности.
3.	<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>		
4.	Перестроение в колонну по четыре	2	Перестроиться из колонны по одному в колонну по четыре
5.	. Построение в шахматном порядке	2	Перестроиться в шахматном порядке (из колонны)

6.	Перестроение из колонн в круги.	2	Построиться из нескольких колонн в круги, сужая их и расширяя
7.	<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>		
8.	Движения головы и туловища	2	Круговые движения головы (с акцентом). Движения кистями рук.
9.	Круговые движения плеч	2	Круговые движения плечами: вверх, вниз, вперед, назад
10.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>		
11.	Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	2	Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы
12.	Упражнения под музыку.	2	Выполнять упражнения с ускорением. С замедлением Поднимать голову, корпус с позиции на корточках
13.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>		
14.	Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	2	Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.
15.	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>		
16.	Движения, регулируемые музыкой.	2	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.
17.	<b>Игры под музыку</b>		
18.	Игры под музыку.	2	Упражнения на передачу ритмических рисунков темповых и динамических изменений в музыке
19.	Игры под музыку.	2	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
20.	<b>Танцевальные упражнения</b>		
21.	Танцевальные упражнения.	2	Упражнения на различение элементов народных танцев.
22.	Танцевальные упражнения.	2	Разучивание народных танцев
23.	Танцевальные упражнения.	2	Танцевальный элемент «присядка».
24.	Танцевальные упражнения.	2	Пружинящий бег. Простые шаги вперед, назад. Три простых шага, притоп (вперед, назад)
25.	Координационные движения, регулируемые музыкой.	2	Вращать кистями рук по кругу, пальцы сжаты в кулак. Противопоставлять один палец остальным. Двигать руками в разном направлении
26.	<b>Упражнения на ориентирование в пространстве</b>		
27.	Упражнения на ориентирование в пространстве.	2	Перестроиться из простых и концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
28.	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	2	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против



29.	Упражнения на ориентирование в пространстве	2	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.
30.	<b>Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения</b>		
31.	Движения кистей рук	2	Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх
32.	. Круговые движения и повороты туловища	2	Поворачивать корпус с передачей предметов
33.	Сочетания движений ног.	2	Выставлять ногу во все стороны (начиная вправо)
34.	Упражнения на выработку осанки.	2	Ходить на внутренних краях стопы Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.
35.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений</b>		
36.	Самостоятельное составление ритмических рисунков	2	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельно составить ритмический рисунок, прохлопать его
37.	й. Сочетание хлопков и притопов с предметами.	2	Сочетание хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).
38.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц</b>		
39.	Гимнастические упражнения на расслабление мышц	2	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).
40.	Передача основного ритма знакомой песни.	2	Выполнять несложные упражнения песни.
41.	<b>Игры под музыку</b>		
42.	Игры под музыку.	2	Самостоятельно менять движения в соответствии со сменой музыкальных фраз
43.	Игры под музыку.	2	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии
44.	Игры под музыку.	2	Разучивать и придумывать новые варианты игр
45.	Игры с пением, речевым сопровождением.	2	Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка песен, сказки
46.	<b>Танцевальные упражнения</b>		
47.	Танцевальные упражнения.	2	Подскоки с продвижением вперед, назад, на месте
48.	Танцевальные упражнения.	2	Разучивание народных танцев
49.	Элементы народных танцев.	2	Двигаться парами по кругу лицом, боком. Выполнять основные движения народных танцев

### Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов.	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	<b>Основы теоретических знаний</b>	3	
2.	Вводное занятие	3	Техника безопасности при занятиях ритмикой в

			гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой. Просмотр тематической презентации. Ответы на вопросы.
3.	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>15</b>	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. Четко, организованно перестраивается; самостоятельно выполняет требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой. Выполняет ходьбу и бег со скакалкой, с мячом, с гимнастической палкой
4.	Совершенствование навыков ходьбы и бега.	3	
5.	Построения и перестроения.	3	
6.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	4	
7.	Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.	5	
8.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	<b>20</b>	
9.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов	5	
10.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами	5	
11.	Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки	5	
12.	Упражнения на координацию движений	5	
13.	<b>Игры под музыку</b>	<b>5</b>	
14.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры	5	
15.	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>30</b>	
16.	Элементы танцев	4	
17.	Галоп - прямой, боковой	4	
18.	Шаг польки.	4	
19.	Позиции рук и ног.	3	
20.	Маховые движения рук, красота движений, основные движения, переходы в позиции рук. Хлопки.	3	
21.	Парная пляска	4	
22.	Элементы русской пляски	4	
23.	Танцевальные подскоки, притопы, прыжки	4	

### Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов.	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	<b>Основы теоретических знаний</b>	3	
2.	Вводное занятие	3	Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: Значение ритмических упражнений для здоровья человека. Основные движения, понятия. Просмотр тематической презентации. Ответы на вопросы.
3.	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>15</b>	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении
4.	Чередование ходьбы и бега	3	
5.	Построения и перестроения.	3	

6.	Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.	4	движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу. Четко, организованно перестраивается; самостоятельно выполняет требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой. Выполняет ходьбу и бег со скакалкой, с мячом, с гимнастической палкой, с гимнастической лентой.
7.	Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.	5	
8.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	<b>20</b>	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 упражнения со скакалкой, с мячом, с гимнастической палкой. 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
9.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов	5	
10.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами	5	
11.	Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц	5	
12.	Упражнения на координацию движений	5	
13.	<b>Игры под музыку</b>	<b>5</b>	
14.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры	5	
15.	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>30</b>	
16.	Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов.	2	
17.	Хороводный шаг	3	
18.	Маховые движения рук, красота движений, основные движения, переходы в позиции рук.	3	
19.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	3	
20.	Парная пляска	3	
21.	Танец «Полька»	5	
22.	Основные движения народных танцев	3	
23.	Танец «Травушка-муравушка»	5	
24.	Основы современного танца	3	

### Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов.	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	<b>Основы теоретических знаний</b>	3	
2.	Вводное занятие	3	Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человек. Просмотр тематической презентации. Ответы на вопросы. Что такое ритмический рисунок
3.	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>15</b>	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. Четко, организованно перестраивается; самостоятельно выполняет требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой. Выполняет ходьбу и бег со скакалкой, с мячом, с гимнастической палкой, с
4.	Чередование ходьбы и бега	3	
5.	Построения и перестроения.	3	
6.	Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.	3	
7.	Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.	3	

8.	Движения по команде	3	гимнастической лентой.
9.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	<b>20</b>	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет упражнения со скакалкой, с мячом, с гимнастической палкой, гимнастической лентой. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов. Самостоятельная работа по составлению ритмических упражнений.
10.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов	3	
11.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами	3	
12.	Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц	3	
13.	Упражнения на координацию движений	4	
14.	Танцевально-ритмическая гимнастика	4	
15.	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	3	
16.	<b>Игры под музыку</b>	<b>5</b>	
17.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры	5	
18.	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>30</b>	
19.	Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов. (повторение)	3	
20.	Импровизация с элементами танцев под музыку	3	
21.	Шаг кадрили	4	
22.	Хореографические упражнения	5	
23.	Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	5	
24.	Танцевальные движения с элементами эстрадного танца	5	
25.	Танец. «Полька».	5	

### Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов.	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	<b>Основы теоретических знаний</b>	<b>3</b>	
2.	Вводное занятие	3	Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой. Практическая работа: создание карточек основных движений. Просмотр тематической презентации. Ответы на вопросы. Что такое ритмический рисунок
3.	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>15</b>	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. Четко, организованно перестраивается; самостоятельно выполняет требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой. Выполняет ходьбу и бег со скакалкой, с мячом, с гимнастической палкой, с
4.	Чередование ходьбы и бега	3	
5.	Построения и перестроения.	3	
6.	Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	3	
7.	Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с	3	

	предметами.		гимнастической лентой.
8.	Движения по команде. Выполнение движений по команде, построение.	3	
9.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	<b>20</b>	<p>Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет комплекс упражнений со скакалкой, с гимнастической палкой, с гимнастическим мячом, с футбольным мячом, с обручем, на степ-доске. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов. Самостоятельная работа по составлению ритмических упражнений. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Выполняет дыхательные и релаксирующие упражнения.</p> <p>Выполняют различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы. Исполняют игры с пением и речевым сопровождением. Сюжетно-игровые занятия.</p> <p>Выполняют упражнения в парах: бег, ходьба с приседанием, с продвижением. Разучивают и выполняют различные танцевальные движения. Выполняет хореографические упражнения (поклон для мальчиков, реверанс для девочек, русский поклон; танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью и ног; приседы, полуприседы и подъемы на носок). Разучивают элементы танца. Выполняют движения под музыку. Выполняет комбинации из базовых движений аэробики. Выполняют элементы джазовой разминки.</p>
10.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов	3	
11.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. ОРУ. Упражнения с мячом	3	
12.	Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц	3	
13.	Упражнения на координацию движений	4	
14.	Танцевально-ритмическая гимнастика	4	
15.	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	3	
16.	<b>Игры под музыку</b>	<b>10</b>	
17.	Игры – импровизации	3	
18.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры	3	
19.	Музыкально-подвижные игры	4	
20.	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>20</b>	
21.	Танцевальные элементы аэробики	3	
22.	Импровизация с элементами танцев под музыку	3	
23.	Хореографические упражнения	3	
24.	Упражнения в парах	3	
25.	Танцевальные движения с элементами эстрадного танца	3	
26.	Танец «Вальс»	5	

### Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов.	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	<b>Основы теоретических знаний</b>	<b>3</b>	
2.	Вводное занятие	3	Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Общие сведения о танцевальных направлениях, о строении организма, знания о ритмической гимнастике, о здоровом образе жизни, о значении физической нагрузки для растущего организма. Просмотр тематической презентации. Ответы на вопросы. <b>Что такое ритмический рисунок</b>
3.	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>12</b>	<p>Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Чередование ходьбы и бега со сменой направления движения с началом каждой музыкальной фразы. 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. Четко, организованно перестраивается; самостоятельно</p>
4.	Чередование ходьбы и бега со сменой направления движения	3	
5.	Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, по три.	3	
6.	Ритмическая ходьба с движениями рук в	3	

	соответствии с различными заданиями.		выполняет требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой. Выполняет ходьбу и бег со скакалкой, с мячом, с гимнастической палкой, с гимнастической лентой.
7.	Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.	3	
8.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	<b>20</b>	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет комплекс упражнений со скакалкой, с гимнастической палкой, с гимнастическим мячом, с футбольным мячом, на степ-доске. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов. Самостоятельная работа по составлению ритмических упражнений. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Выполняет дыхательные и релаксирующие упражнения.
9.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов	3	
10.	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	3	
11.	Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц	3	
12.	Упражнения на координацию движений	4	
13.	Танцевально-ритмическая гимнастика	4	
14.	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	3	
15.	<b>Игры под музыку</b>	<b>13</b>	
16.	Игры – импровизации	3	
17.	Игра – пантомима	3	
18.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры	3	
19.	Речевые игры со звучащими жестами.	4	
20.	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>20</b>	
21.	Танцевальные элементы аэробики	3	
22.	Импровизация с элементами танцев под музыку	3	
23.	Хореографические упражнения	3	
24.	Упражнения в парах	3	
25.	Элементы хип-хоп разминки.	3	
26.	Танец «Вальс»	5	

### Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

#### *Материально-техническое обеспечение:*

- технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка);
- музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры),
- дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты; дождевики, шары, обручи.

#### *Методическая литература:*

1. Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. - Волгоград: Учитель, 2007.-111с.
2. 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.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000
4. Зарецкая Н.В., Роот З. Я. Танцы в детском саду.- М.: Айрис-пресс, 2003.-112с.
5. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г. Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Зятымина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г.
6. Т. А. Зятымина, Л. В. Стрепетова Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. - М.: Издательство «Глобус», 2009

*Дополнительная литература:*

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика.-СПб.; ЛОИРО, 2000. – 220 с.
2. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д; Феникс, 2003.-224с.
3. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: 2000.-112 с.
4. Михайлова М. А., Горбина Е. В. Поём, играем, танцуем дома и в саду.- Ярославль: «Академия развития», 1998.-240с.

*Информационное обеспечение образовательного процесса*

- Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>
- Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
- Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/site/all/sites>
- Учительский портал <http://www.uchportal.ru>
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september>

*Видеоносители:*

Прямой галоп; элементы русской пляски; движения парами, хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками; основные движения местных народных танцев (буряты, тофалары, якуты); основные движения народных танцев; кадрили, Русская народная мелодия «Ой, на горе-то», «Стукалка» Украинская народная мелодия, «Подружились» Музыка Т. Вилькорейской, «Пляска с султанчиками» Украинская народная мелодия, «Гопак» Украинская народная мелодия, Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек», Чешская народная мелодия, «Полька» Музыка Ю. Слонова, Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку», «Полька» Музыка И. Штрауса, «Коло» Украинская народная мелодия, «Чеботуха». Русская народная мелодия, Карельская народная мелодия, Венгерская народная мелодия, Русская народная мелодия, «Бульба» Белорусская народная мелодия, «Узбекский танец» Музыка Р. Глиэра, Грузинский танец «Лезгинка».