

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей ИЗО,
музыки, ОБЗР, технологии,
физической культуры
протокол № 1
от «27» августа 2024 г.
Руководитель МО учителей
ИЗО, музыки, ОБЗР,
технологии, физической
культуры

О.В. Шупикова

СОГЛАСОВАНО

на заседании
методического совета
протокол № 1
от «27» августа 2024 г.

Зам. директора по УВР
А.А. Груздева

УТВЕРЖДАЮ

приказ по школе
от «31» августа 2024 г.
№ 241

Директор
МБОУ «СОШ №4»
Г.П. Анисимова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**для учащихся с интеллектуальными нарушениями
(умственная отсталость)
«Ритмика»
5 – 9 класс**

Составил: Легошин Николай Николаевич
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Братск, 2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА, Анисимова Галина
Павловна, директор школы

03.11.24 14:12 (MSK)

Сертификат 15094992CAC246B898C35BDEA17C1B43

«РИТМИКА»

Рабочая программа курса спортивно-оздоровительной направленности «Ритмика» для учащихся 5-9 классов разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 4» с учетом программ, включенных в ее структуру.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы

основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

2. Содержание предмета с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс

Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

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 concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах

построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висащими 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 с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

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

Игры под музыку

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

Танцевальные упражнения

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

6 класс

Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и прихлопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висющими 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 с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

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

Игры под музыку

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

Танцевальные упражнения

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

7 класс

Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;

- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притоков, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висющими 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 с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

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

Игры под музыку

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

Танцевальные упражнения

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

несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

8 класс

Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

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

Игры под музыку

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

Танцевальные упражнения

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

9 класс

Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент,

8

обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притоков, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висащими 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 с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

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

Игры под музыку

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

Танцевальные упражнения

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

Формы деятельности:

беседа, музыкально-ритмические упражнения

Виды деятельности:

Игровая, спортивно-оздоровительная

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	2
2.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	2
3.	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	2
4.	Упражнения ритмической гимнастики 1. Без предметов. 2. Короткой скалкой.	2
5.	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скалкой. 2. Гимнастической палкой.	2
6.	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Полуприседания. 2. Упражнения для ступни.	2
7.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Чиж в клетке. 2. Кот и мыши.	2
8.	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скалкой. 2. Гимнастической палкой.	2
9.	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	2
10.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и хлопками.	2
11.	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Короткой скалкой.	2
12.	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Гимнастической палкой.	2
13.	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	2
14.	Элементы танцев «Наездники» (прямой галоп).	2
15.	Танцы. Круговой галоп.	2
16.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Салки, руки на стену».	2
17.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Два Мороза».	2
18.	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скалкой. 2. Гимнастической палкой.	2

19.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	2
20.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	2
21.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	2
22.	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Без предметов. 2. С мячом.	2
23.	Элементы танцев. 1. Хороводный шаг. 2. Шаг польки.	2
24.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	2
25.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе»	2
26.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи».	2
27.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	2
28.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	2
29.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	2
30.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	2
31.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	2
32.	Танцы. «Полька»	2
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Космонавты»	2
34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Лиса и куры»	2
35.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Охотники и утки»	2

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	2
2.	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой.	2
3.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	2
4.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	2
5.	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой.	2
6.	Подготовительные упражнения к танцам.	2

	1. Полуприседания. 2. Упражнения для ступни.	
7.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Чижы в клетке. 2. Кот и мыши.	2
8.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов с короткой скакалкой.	2
9.	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	2
10.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	2
11.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.	2
12.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	2
13.	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	2
14.	Элементы танцев «Наездники» (прямой галоп).	2
15.	Танцы. Круговой галоп.	2
16.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Салки, руки на стену».	2
17.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Два Мороза»	2
18.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой: с гимнастической палкой.	2
19.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	2
20.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счётов).	2
21.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	2
22.	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Без предметов. 2. С мячом.	2
23.	Элементы танцев. 1. Хороводный шаг. 2. Шаг польки.	2
24.	Танцы «Травушка-муравушка», «Полька».	2
25.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе»	2
26.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».	2
27.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	2
28.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	2
29.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	2
30.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	2
31.	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа.	2
32.	Танцы «Полька».	2

33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Космонавты».	2
34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Лиса и куры».	2
35.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Охотники и утки»	2

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Дыхательные и расслабляющие упражнения. Игры («Холодногорячо»)	2
2.	Упражнения с мячом. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы».	2
3.	Марш по периметру зала. Игра «Поехали - поехали».	2
4.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Ищи игрушку»	2
5.	Расслабляющие упражнения. Подвижные игры с мячом. Игра «Секретное задание».	2
6.	Ритмические упражнения с мячом. Игра «Я знаю пять названий».	2
7.	Ритмические упражнения с скакалкой.	2
8.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры с мячом.	2
9.	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Игра «Я знаю пять названий».	2
10.	Упражнения на координацию движений. Игра «Соседи».	2
11.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе» Игра «Догадайся! Что это?»	2
12.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	2
13.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	2
14.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты». Игра «Догадайся! Что это?»	2
15.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	2
16.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки»	2
17.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты». Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	2
18.	Танец. «Полька».	2
19.	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа.	2
20.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	2
21.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	2
22.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	2
23.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	2

24.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Салки, руки на стену.	2
25.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	2
26.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	2
27.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе»	2
28.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	2
29.	Танец. «Травушка-муравушка».	2
30.	Игра «Покажи жестами»(пантомима). Танец «Полька».	2
31.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	2
32.	Элемент танца. «Хороводный шаг».	2
33.	Упражнения ритмической гимнастики с мячом.	2
34.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	2
35.	Упражнение на связь движений с музыкой.	2

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Упражнения с мячом. Марш по периметру зала. Игра «Покажи жестами»	2
2.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Игры «Холодно-горячо»	2
3.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы». Подвижные игры с мячом. Игра «Ищи игрушку»	2
4.	Ритмические упражнения с мячом. Игра «Я знаю пять названий».	2
5.	Упражнения на координацию движений. Релаксирующие упражнения. Игра «Поехали - поехали» (повторение).	2
6.	Ритмические упражнения с скакалкой. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	2
7.	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	2
8.	Маршировка и пение. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	2
9.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Отработка маршевого шага. Разучивание игры «День-ночь».	2
18.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Инсценировка песни. Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	2
19.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой. Игра «Догадайся! Что это?»	2
20.	Упражнения ритмической гимнастики с мячом. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе»	2
21.	Упражнения и игры со скакалкой. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	2
22.	Элемент танца «Хороводный шаг». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты».	2
23.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной	2

	фразы. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Охотники и утки»	
24.	Упражнения на координацию движений. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Лиса и куры».	2
25.	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Салки, руки на стену».	2
26.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы. Танец. «Полька».	2
27.	Релаксирующие упражнения. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	2
28.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»	2
29.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	2
30.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	2
31.	Упражнения ритмической гимнастики. Игра «Покажи жестами» (пантомима)	2
32.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	2
33.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Игра «Покажи жестами» (пантомима)	2
34.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	2
35.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Игра «Покажи жестами» (пантомима)	2
36.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой. Игра «Море волнуется».	2

9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Разучивание игры «День-ночь».	2
2.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. Игра «Холодно-горячо»	2
3.	Упражнения с мячом. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч». Подвижные игры с мячом.	2
4.	Упражнения ритмической гимнастики с мячом. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	2
5.	Марш по периметру зала. Маршировка и пение. Игра «Догадайся! Что это?»	2
6.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Пляска. Игра «Секретное задание».	2
7.	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа. Игра «Ищи игрушку»	2
8.	Ритмико-гимнастические упражнения. Подвижные музыкально-	2

	ритмические и речевые игры «Салки, руки на стену».	
9.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой. Игра «Поехали - поехали» (повторение).	2
10.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Релаксирующие упражнения. Игра «Покажи жестами» (пантомима)	2
11.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. Игра «Я знаю пять названий».	2
12.	Упражнения на координацию движений. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе».	2
13.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Элемент танца «Шаг польки». Игра «Я знаю пять названий».	2
14.	Ритмические упражнения с мячом. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	2
15.	Ритмические упражнения с скакалкой. Игра «Одиннадцать».	2
16.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	2
17.	Релаксирующие упражнения. Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу на пальцы. Танец. «Полька».	2
18.	Упражнения на координацию движений. Подвижные игры с мячом.	2
19.	Упражнение на связь движений с музыкой. Инсценировка песни.	2
20.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	2
21.	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Охотники и утки»	2
22.	Упражнения и игры со скакалкой. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Игра «Покажи жестами»	2
23.	Теоретические сведения. Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы. Понятие о фразе и предложении в музыке. Игра «Соседи».	2
24.	Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	2
25.	Танцы. Круговой галоп. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе»	2
26.	Упражнения на координацию движений. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	2
27.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.	2
28.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты»	2
29.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи». Танцы. Круговой галоп.	2
30.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты».	2
31.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа. Разучивание музыкальной игры «Лава та»	2
32.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Лиса и куры».	2
33.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	2

	Танец «Травушка-муравушка». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Лиса и куры».	
34.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	2
35.	Прохлопывание ритма песен. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Охотники и утки»	2