

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Субботинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
С.У. Кривенко

**Рассмотрено на заседании
ШМО**
Протокол № 1 от
28.08.2023.

**Рассмотрено
на педагогическом совете**
Протокол №1 от 29.08.2023

Утверждено:
Приказом Директор МБОУ
Субботинская СОШ им. Героя
Советского Союза С.У.Кривенко
№6 о.д. от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «РИТМИКА»

**для обучающихся отдельного класса-комплекта (6-9 класс) с лёгкой
умственной отсталостью**

Субботино 2023 год.

РАЗДЕЛ I Пояснительная записка

РИТМИКА

Рабочая программа по ритмике на 2022/23 учебный год для обучающихся отдельного класса-комплекта МБОУ Субботинская СОШ им.Героя Советского Союза С.У.Кривенко разработана в соответствии с требованиями:

Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930)

- Закона РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
 - Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью".
 - Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
 - письма министерства образования и науки Красноярского края № 75 - 9151 от 04 сентября 2015г. «Методические рекомендации по формированию учебных планов для организации образовательного процесса детям с ограниченными возможностями здоровья в Красноярском крае».
 - Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 28.10.2015 года № 08.1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
 - Концепции преподавания русского языка в Российской Федерации, утвержденной распоряжением Правительства от 09.04.2016 № 637-р;
 - Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, Сб.1./ под ред. В.В. Воронковой.- М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014г.
 - Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах.
- Устав МБОУ Субботинская СОШ им.Героя Советского Союза С.У.Кривенко;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с ОВЗ МБОУ Субботинская СОШ им.Героя Советского Союза С.У.Кривенко
- Учебный план МБОУ Субботинская СОШ им.Героя Советского Союза С.У.Кривенко на 2023-2024 учебный год;

Данная рабочая программа ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу: программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, Сб.1./ под ред. В.В. Воронковой.- М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014г.

Место учебного предмета, курса в учебном плане

На изучение учебного предмета «Ритмика» в 6-9 классе отводится **34 часа в год, 1 час в неделю (при 34 учебных неделях).**

Оценочные средства (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы по математике

Класс/Программа	Перечень используемых методических материалов
Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, Сб.1./ под ред. В.В. Воронковой.- М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014г.	<ol style="list-style-type: none">1. Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. - Волгоград: Учитель, 2007.-111с.2. Е.А. Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва ,2002 г. Уроки ритмики в коррекционной школе 1 -4 класс Волгоград «Учитель» 2006 г.3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.;4. «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Зарецкая Н.В., Роот З. Я. Танцы в детском саду.- М.: Айрис-пресс, 2003.-112с. 6. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г.Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Зятымина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г. 7. Т. А. Зятымина, Л. В. Стрепетова Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. 8. - М.: Издательство «Глобус», 2009. <p>1.</p>
--	--

Цель программы обучения:

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

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

Задачи:

- способствовать коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности;
- ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать; последовательность выполнения задания;
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;
- развивать у учащихся речь, художественный вкус;
- укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства обучающихся с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий.

Основные задачи: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации. Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и (или) учитель адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело обучающегося фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение обучающегося в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения обучающегося самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Техническое оснащение курса включает: технические средства реабилитации (например, кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы); средства для фиксации ног, груди, таза; мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители; автомобильные кресла; гимнастические мячи различного диаметра, гамак, тележки, коврики, специальный велосипед, тренажеры, подъемники.

1. Общая характеристика учебного предмета.

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) часто наблюдается нарушение двигательных функций.

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

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и

коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

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

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

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.

Раздел II Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

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

других людей;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,
- бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;

- формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность;
- оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо).
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

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

Минимальный уровень:

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

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);

определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень:

выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;

развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки); развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение; самостоятельное выполнение комплексов упражнений;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малококонтрастными построениями;

передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; □ повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

Раздел III. Содержание учебного предмета

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

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

Ритмико – гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное 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. Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

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

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

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

Тематическое планирование русского языка составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

1. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
2. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
3. Развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.
4. Создание условий стремления к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда

Содержание коррекционного курса Двигательное развитие

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя), "круговые" движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, "круговые". Выполнение движений пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание. Выполнение движений плечами.

Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения "лежа на спине".

Вставание на колени из положения "сидя на пятках". Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения "стоя на коленях". Стояние с опорой (например, вертикализатор, костыли, трость), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

Раздел VI. Тематическое планирование

5 класс		
Кол.-во часов	Тема раздела	Виды учебной деятельности
7	Упражнения на ориентировку в пространстве	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
7	Ритмико - гимнастические упражнения	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение

6	Упражнения с музыкальными инструментами	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
7	Игры под музыку	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различает характер музыки. Передаёт притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передаёт в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
7	Танцевальные упражнения	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов). Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.

6

класс

Кол.-во часов	Тема раздела	Виды учебной деятельности
7	Упражнения на ориентировку в пространстве	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в

		круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
6	Ритмико - гимнастические упражнения	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение
7	Упражнения с музыкальными инструментами	Оперировать понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабанах и ложках.
7	Игры под музыку	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
7	Танцевальные упражнения	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов). Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.

7

класс

Кол.-во часов	Тема раздела	Виды учебной деятельности
6	Упражнения на ориентировку в пространстве	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
7	Ритмико - гимнастические упражнения	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед

		собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение
7	Упражнения с музыкальными инструментами	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
7	Игры под музыку	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
7	Танцевальные упражнения	Изучает базовые движения аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов). Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.

8

класс

Кол.-во часов	Тема раздела	Виды учебной деятельности
7	Упражнения на ориентировку в пространстве	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
6	Ритмико - гимнастические упражнения	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение
7	Упражнения с музыкальными инструментами	Оперирует понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
7	Игры под музыку	Учится выполнять различные роли в группе (лидера,

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

9

класс

Кол.-во часов	Тема раздела	Виды учебной деятельности
7	Упражнения на ориентировку в пространстве	Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.
6	Ритмико - гимнастические упражнения	Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении ритмический рисунок. Выполняет наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Выполняет наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Выставлять правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение
7	Упражнения с музыкальными инструментами	Оперировать понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и четко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабанах и ложках.
7	Игры под музыку	Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различает характер музыки. Передает притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.
7	Танцевальные	Изучает базовые движения аэробики; термины,

	упражнения	определяющие характер музыки (5-6 терминов). Выполняет элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно,выставляет ногу с носка на пятку.
--	------------	--

Приложение №1 Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	часов			Основные виды деятельности
		17ч.	34ч.	68ч.	
5 класс					
1	Подготовительные упражнения. Техника безопасности на уроках ритмики	1	2	3	Беседа о технике безопасности на уроке. Ходьба, комплекс ОРУ без предмета
2	Ходьба с координацией рук и ног				Исходные позиции ног, рук, ходьба с координацией движений рук и ног. Комплекс ОРУ без предмета
3	Движения на развитие координации				Вырабатывать координацию движений, развивать внимание в упражнениях бег и подскоки
4	Упражнения ритмической гимнастики				Осваивать упражнения для разогрева мышц. Выполнять команды учителя. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы. Тренировать внимание. Выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластики правильно. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками
5	Подвижные игры				
6	Упражнения в беге				
7	Прыжковые упражнения				
8	Упражнения для мышц рук				Разучивание основных упражнений для различных групп мышц. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы.
9	Упражнения для мышц туловища				
10	Упражнения для мышц ног				
11	Упражнения для мышц шеи				
12	Упражнения для мышц плечей				
13	Упражнения для мышц груди				
14	Упражнения для мышц предплечья				
15	Упражнения для мышц пресса				
16	Упражнения для мышц спины				
17	Упражнения для мышц бедра				
18	Упражнения для мышц икр				
19	Упражнения для улучшения кругового кровообращения				Поворот под рукой, «ручеек», «прочес», кружение в паре. Дыхательное упражнение «Веточка».
20	Упражнения для снятия общего утомления				Работа над эмоциональной составляющей разученной комбинации. Передавать в плясовых движениях различные нюансы музыки.
21	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса				

22	Упражнения для снятия утомления с рук				
23	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти				
24	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища				
25	Упражнения для мобилизации внимания				Игровые этюды для развития внимания. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
26	Комплекс упражнений для гимнастики глаз				Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами
27	Комплекс силовых упражнений				Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц
28	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц				
29	Упражнения для длинных мышц спины				
30	Комплекс упражнений для брюшного пресса				
31	Упражнения лежа на животе				
32	Комплекс упражнений для нижней части тела				
33	Упражнения для растяжки мышц стоя				
34	Упражнения с наклонами для мышц ног и спины				

№	Тема занятия	часов			Основные виды деятельности
		17ч.	34ч.	68ч.	
6 класс					
1	Техника безопасности на уроках ритмики				Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности.
2	Элементы коррекционной гимнастики				Основная стойка, последовательные движения руками, кистей и предплечий в разных направлениях. Упражнения на гимнастическом мате.
3	Разучивание разминки				Выполнение танцевальных комбинаций под музыку
4	Упражнения на развитие координации				Освоить упражнения на развитие координации движений; способствовать развитию внимания, координации движений, ориентировки в пространстве посредством различных упражнений и игр
5	Упражнения для мышц шеи				Разучивание основных упражнений для различных групп мышц. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы. Выполнять команды учителя.
6	Упражнения для мышц плечей				
7	Упражнения для мышц груди				
8	Упражнения для мышц предплечия				
9	Упражнения для мышц пресса				
10	Упражнения для мышц спины				
11	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса				Работа над эмоциональной составляющей разученной комбинации. Передавать в плясовых движениях различные нюансы музыки.
12	Упражнения для снятия утомления с рук				
13	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти				
14	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища				
15	Упражнения для мобилизации внимания				Игровые этюды для развития внимания. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
16	Комплекс упражнений для гимнастики глаз				Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с

					темпом и акцентами музыки, следить глазами
17	Комплекс силовых упражнений				Закрепление и совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений с отягощениями
18	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц				
19	Комплекс силовых упражнений				Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц
20	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц				
21	Упражнения для длинных мышц спины				
22	Комплекс упражнений для брюшного пресса				
23	Упражнения лежа на животе				
24	Упражнения на гимнастических матах				
25	Комплекс упражнений на растяжку				
26	Упражнения с баскетбольными мячами				Совершенствование ловли и передач мяча. Развитие «чувства мяча», ловкости, быстроты, выносливости, координации движений
27	Комплекс ОРУ с волейбольными мячами				
28	Упражнения со скакалкой				Воспитания быстроты, выносливости, подвижности, ловкости, прыгучести и координации движений. Укреплять связки коленных и голеностопных суставов
29	Бег на разные дистанции				Закрепление и совершенствование умения бегать в равномерном темпе, пробегать отдельные отрезки с максимальной скоростью
30	Упражнения лежа на матах				Ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение и объединение их в комплексы
31	Упражнения дыхательной гимнастики				Обучение технике дыхательной гимнастики. Научить вдыхать через нос, добиваться активной вентиляции легких, вдыхать и выдыхать в разном темпе (быстром и медленном)
32	Комплекс упражнений для тазового пояса				
33	Комплекс упражнений для голеностопного сустава				
34	Комплекс для развития мышц ног				Разучивание основных упражнений для различных групп

					мышц. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы.

№	Тема занятия	часов			Основные виды деятельности
		17ч.	34ч.	68ч.	
7 класс					
1	Понятия об основных танцевальных движениях				Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.
2	Дыхательные и релаксирующие упражнения				Вращение вокруг себя на носочках (кружение в воздухе листьев), свободное вращение по залу, плавные движения рук, легкое приседание с опусканием головы и рук.
3	Упражнения с мячом				Разучивание танцевальной комбинации с использованием предметов. Развитие произвольности при выполнении движений и действий.
4	Подвижные игры с мячом				
5	Упражнения со скакалкой				
6	Упражнения с гимнастической палкой				
7	Гимнастические упражнения				Сопряженные движения рук и ног. Перекрестные движения
8	Упражнения на координацию движений				
9	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища				Разучивание основных упражнений в форме танцевальной зарядки.
10	Упражнения для мобилизации внимания				Движения рук в разных направлениях. Танцевальное движение «солнышко».
11	Комплекс упражнений для гимнастики глаз				Выполнение движений по кругу. Игра «Бабочки».
12	Комплекс силовых упражнений				Разучивание основных упражнений для различных групп мышц
13	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц				
14	Упражнения для длинных мышц спины				
15	Комплекс упражнений для брюшного пресса				
16	Упражнения лежа на животе				
17	Комплекс махов с наклонами				

18	Упражнения на гимнастических матах				
19	Комплекс упражнений на растяжку				
20	Упражнения с баскетбольными мячами				Разучивание комбинации с мячами под музыку
21	Упражнения для мышц пресса				Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц.
22	Упражнения для мышц спины				
23	Упражнения для мышц бедра				
24	Упражнения для мышц икр				
25	Упражнения для улучшения кругового кровообращения				Поворот под рукой, «ручеек», «прочес», кружение в паре. Дыхательное упражнение «Веточка».
26	Упражнения для снятия общего утомления				Работа над эмоциональной составляющей разученной комбинации. Передавать в плясовых движениях различные нюансы музыки.
27	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса				
28	Упражнения для снятия утомления с рук				
29	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти				
30	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища				
31	Упражнения для мобилизации внимания				Игровые этюды для развития внимания. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
32	Комплекс упражнений для гимнастики глаз				Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами
33	Комплекс силовых упражнений				Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц.
34	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц				

№	Тема занятия	часов			Основные виды деятельности
		17ч.	34ч.	68ч.	
8 класс					
1	Упражнения на ориентировку в пространстве				Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие

					ориентировки в пространстве. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев
2	Правильное исходное положение рук, ног, туловища				Закрепление положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения
3	Ходьба и бег по ориентирам				Построение в шеренгу и колонну по одному; знакомство с техникой выполнения ходьбы и бега в колонне; с различными способами выполнения ходьбы и бега с изменением направления движения, поворотами прыжком на месте, прыжками на правой и левой ноге с огибанием предметов
4	Построение и перестроение				
5	Общеразвивающие упражнения в движении				
6	Упражнения на координацию движений				
7	Упражнения на расслабление мышц				Сопряженные движения рук и ног. Перекрестные движения
8	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса				
9	Упражнения для снятия утомления с рук				
10	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти				
11	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища				
12	Упражнения для мобилизации внимания				Движения рук в разных направлениях. Танцевальное движение «солнышко».
13	Упражнения для мышц груди				Разучивание основных упражнений для различных групп мышц
14	Упражнения для мышц предплечья				
15	Упражнения для мышц пресса				
16	Упражнения для мышц спины				
17	Комплекс упражнений для гимнастики глаз				Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами
18	Комплекс силовых упражнений				Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц
19	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц				
20	Упражнения для длинных мышц				
21	Комплекс упражнений для брюшного пресса				
22	Упражнения лежа на животе				
23	Комплекс махов с наклонами				

24	Упражнения на гимнастических матах				
25	Комплекс упражнений на растяжку				
26	Упражнения с баскетбольными мячами				Совершенствование ловли и передач мяча. Развитие «чувства мяча», ловкости, быстроты, выносливости, координации движений
27	Комплекс ОРУ с волейбольными мячами				
28	Упражнения в беге				Осваивать упражнения для разогрева мышц. Выполнять команды учителя. Осваивать виды ходьбы. Тренировать внимание. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками
29	Прыжковые упражнения				Прыжки на двух ногах, на одной, прыгать делая повороты в воздухе. Развивать ритмичность, движений
30	Упражнения для мышц рук				Разучивание основных упражнений для различных групп мышц
31	Упражнения для мышц туловища				
32	Упражнения для мышц ног				
33	Упражнения для мышц шеи				
34	Упражнения для мышц плеч				

№	Тема занятия	часов			Основные виды деятельности
		17ч.	34ч.	68ч.	
9 класс					
1	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног				Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве, координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев
2	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.				
3	Ходьба в разном направлении по сигналу				
4	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга				
5	Упражнения ритмической гимнастики				
6	Упражнения на гимнастических матах				Ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение и объединение их в комплексы
7	Упражнения на расслабление мышц на матах				
8	Упражнения с мячом в движении				Выразительно выполнять знакомые упражнения в

9	Упражнения с гимнастической палкой в движении				движении, развивая определенные группы мышц
10-11	Общеразвивающие упражнения с мячом				Разучивание танцевальной комбинации с использованием предметов. Развитие произвольности при выполнении движений и действий
	Общеразвивающие упражнения с мячом				
12-13	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой				
	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой				
14	Общеразвивающие упражнения с обручем				
15	Упражнения на координацию движений				
16	Ритмические движения с гимнастической палкой				
17	Упражнения для мобилизации внимания				Движения рук в разных направлениях. Танцевальные движения
18-19	Комплекс упражнений для гимнастики глаз				Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами
	Комплекс упражнений для гимнастики глаз				
20-21	Комплекс силовых упражнений				Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц
	Комплекс силовых упражнений				
22	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц				
23	Упражнения для длинных мышц спины				
24	Комплекс упражнений для брюшного пресса				
25	Упражнения для мышц рук				
26	Прыжковые упражнения				Прыжки на двух ногах, на одной, прыгать делая повороты в воздухе. Развивать ритмичность, движений
27	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса				Сопреженные движения рук и ног. Перекрестные движения
28	Упражнения для снятия утомления с рук				
29	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти				
30	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища				
31	Упражнения для мышц плечей				
32	Подвижные игры с предметами				
33	Подвижные игры с предметами				

- 34	Подвижные игры с предметами				Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Активно включаться в коллективную деятельность. Умение планировать свои действия при выполнении правил игры
---------	-----------------------------	--	--	--	---

