

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса «Ритмика» для обучающихся 5-9 классов с интеллектуальными нарушениями, вариант 1

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» (коррекционно-развивающая область) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения курса, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

Содержание обучения представлено темами, которые предлагаются для обязательного изучения в 5-9 классах коррекционно-развивающего обучения для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) на уровне основного общего образования.

Планируемые результаты освоения курса включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающихся на уровне начального общего образования.

Пояснительная записка

Актуальность. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление

Целью занятий по ритмике является, коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности, развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи:

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

На занятиях применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные (беседа, рассказ);
- репродуктивные (работа с использованием видео);
- предметно-практические методы (тренировочные задания и т.д.);
- система специальных коррекционно-развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

Использование перечисленных приемов и средств обучения способствуют наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показу его практической значимости для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В процессе реализации данной программы происходит связь занятий «Ритмика» с такими предметами, как «Музыка», «Природоведение», «Физическая культура». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

Общая характеристика предмета

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно занятия ритмикой наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На ритмике дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников.

Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия ритмикой в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении мероприятий. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Место курса в учебном плане

Курс «Ритмика» является частью коррекционно-развивающей области (коррекционные занятия) учебного плана. Количество часов в неделю в 5-9 классах по 1 часу, общее количество часов в год в каждом классе – 34 (34 учебные недели).

Содержание курса

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

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

Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки

головой, взглядом. Отстукивание, похлопывание, 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, подбоченившись 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.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств.

Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

- 1) Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
- 2) Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам.
- 3) Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
- 4) Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.

- 5) Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
- 6) Принимать участие в творческой жизни коллектива.

Предметные результаты:

- 1) принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- 2) организованно строиться;
- 3) сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- 4) самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- 5) соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие движения в определенном ритме и темпе;
- 6) легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые упражнения»;
- 7) ощущать смену частей музыкального произведения в двучастной форме с контрастными построениями.

Базовые учебные действия:

Личностные учебные действия:

- 1) осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- 2) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- 3) целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- 4) самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- 5) понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- 1) вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- 2) использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- 3) обращаться за помощью и принимать помощь;
- 4) слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- 5) сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- 6) договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- 1) адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- 2) принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- 3) активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- 4) соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- 1) выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- 2) устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- 3) делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- 4) пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- 5) читать; писать; выполнять арифметические действия;
- 6) наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- 7) работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

В программе по ритмике обозначены два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный.**

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по ритмике в 5 классе не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

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.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу 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;
- организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.

- 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.

При проведении занятий по ритмике оценивание не предполагается.

Личностные результаты

Включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

- вступать в контакт с педагогом;
- работать в коллективе (ученик-ученик);
- слушать и понимать инструкцию педагога; владеть начальными навыками адаптации;
- обращаться за помощью и принимать помощь педагога.

Предметные результаты

В данной рабочей программе в седьмом классе предусмотрено два уровня овладения предметными результатами: *минимальный уровень и достаточный уровень.*

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень освоения предметными результатами является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Предполагается, что к концу обучения в седьмом классе учащиеся должны уметь:

Минимальный уровень

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение;
- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень

- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил

безопасности при выполнении танцевальных упражнений;

- готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
 - ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
 - ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
 - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
 - соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
 - выполнять игровые и плясовые движения;
 - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
 - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- умение играть на простейших музыкальных инструментах.

Изучение предмета «Ритмика» в седьмом классе направлена на формирование следующих **базовых учебных действий**:

Личностные учебные действия:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе

практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Методы диагностики и критерии результативности

На протяжении всего обучения предмету «Ритмика» ведется безотметочное обучение. Основная цель сформировать и развить оценочную деятельность обучающихся с умственной отсталостью, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. Во время обучения целесообразно поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность её осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определённой долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Диагностика достижения предметных результатов по предмету «Ритмика» проводится в 3 этапа:

- 1 этап - сентябрь (первичная диагностика);
- 2 этап - декабрь (промежуточная диагностика);
- 3 этап - май (итоговая диагностика).

Предметные результаты оцениваются по следующим критериям: 0

баллов - не умеет, не научился;

1 балл - выполняет задания с помощью учителя;

2 балла - допускает ошибки, требуется частичная помощь учителя; 3 балла - выполняет действия самостоятельно.

Полученные данные заносятся в таблицу фиксации планируемых результатов обучения по предмету «Ритмика»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	8	http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf
2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	7	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
3.	Игры под музыку	7	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
4.	Ганцевальные упражнения.	12	
	Итого по программе	34	

6 КЛАСС

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	10	http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf
2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	2	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
3.	Игры под музыку	8	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
4.	Танцевальные упражнения.	14	
	Итого по программе	34	

7 КЛАСС

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	10	http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf
2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	2	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
3.	Игры под музыку	8	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
4.	Танцевальные упражнения.	14	
	Итого по программе	34	

8 КЛАСС

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	10	http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf
2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	2	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
3.	Игры под музыку	8	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
4.	Танцевальные упражнения.	14	
	Итого по программе	34	

9 КЛАСС

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

		Всего	
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	10	http://www.eurekatomsk.ru/upload/iblock/248/2488b04fbd603e523858d54634b52c67.pdf
2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	2	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
3.	Игры под музыку	8	https://youtu.be/PJzvdpzMmN4?si=03y-OHcuNEM38B_8
4.	Танцевальные упражнения.	14	
	Итого по программе	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Теоретические сведения.	1	
2	Понятие о ритме движения и музыки.	1	
3	Специальные ритмические упражнения.	1	
4	Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1	
5	Упражнения на связь движений с музыкой.	1	
6	Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1	
7	Упражнения ритмической гимнастики	1	
8	Упражнения ритмической гимнастики	1	
9	Подготовительные упражнения к танцам.	1	
10	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1	
11	Упражнения ритмической гимнастики	1	
12	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1	
13	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1	
14	Упражнения ритмической гимнастики.	1	
15	Упражнения ритмической гимнастики.	1	
16	Подготовительные упражнения к танцам.	1	
17	Элементы танцев.	1	
18	Танцы.	1	
19	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры	1	
20	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1	

21	Упражнения ритмической гимнастики	1	
22	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1	
23	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
24	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
25	Упражнения ритмической гимнастики.	1	
26	Элементы танцев.	1	
27	Танцы	1	
28	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
29	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
30	Упражнения ритмической гимнастики.	1	
31	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
32	Подготовительные упражнения к танцам.	1	
33	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	
34	Итоговое занятие	1	
Общее количество часов по программе		34	

6 КЛАСС

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Теоретические сведения.	1	
2	Понятие о ритме движения и музыки.	1	
3	Упражнения ритмической гимнастики	1	
4	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
5	Танцы.«Травушка-муравушка». «Полька».	1	
6	Подготовительные упражнения к танцам.	1	
7	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1	
8	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1	

9	Упражнения ритмической гимнастики с предметами	1	
10	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1	
11	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1	
12	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1	
13	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1	
14	Упражнения ритмической гимнастики.	1	
15	Упражнения ритмической гимнастики.	1	
16	Подготовительные упражнения к танцам.	1	
17	Элементы танцев.	1	
18	Танцы.	1	
19	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1	
20	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
21	Упражнение на связь движений с музыкой.	1	
22	Упражнения ритмической гимнастики. без предметов.	1	
23	Упражнения ритмической гимнастики с предметами	1	
24	Элементы танцев.	1	
25	Подготовительные упражнения к танцам.	1	
26	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
27	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
28	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	
29	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
30	Танцы.	1	
31	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1	
32	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры	1	
33	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры.	1	

34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1	
Общее количество часов по программе		34	

7 КЛАСС

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	
2	Перестроение при ходьбе в колонну, парами, тройками.	1	
3	Упражнения на координацию движений.	1	
4	Упражнение на расслабление мышц. Релаксация «Звенящий ручей»	1	
5	Ритмические упражнения с гимнастической палкой	1	
6	Имитационные упражнения и игры построенные на подражательных образах. (зверей, птиц, человека).	1	
7	Шаг галопа вперед и в сторону.	1	
8	Шаг польки.	1	
9	Упражнения на выработку осанки.	1	
10	Упражнения на координацию движений.	1	
11	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями	1	
12	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном)	1	
13	Игра на музыкальных инструментах.	1	
14	Игра на музыкальных инструментах.	1	
15	Подвижная, музыкально- ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	
16	Музыкально- ритмические движения «Великаны и гномы»	1	
17	«Музыкальные змейки»	1	
18	«Пятнашки»	1	
19	Игра «Догадайся! Что это?»	1	
20	Подвижная музыкально- ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	1	
21	Элементы танцевальных движений, их комбинирование.	1	

22	Составление несложных танцевальных композиций.	1	
23	Шаг вальса. Исполнение танца в паре.	1	
24	Шаг вальса. Исполнения танца в паре.	1	
25	Круговой галоп.	1	
26	Подскоки с продвижением вперед ,назад , кружение.	1	
27	Эстрадный танец.		
28	Эстрадный танец.	1	
29	Русский народный танец.	1	
30	Русский народный танец.	1	
31	Современный танец "Trackin". Приставные шаги по диагонали с круговыми вращениями кистей.	1	
32	Современный танец "Trackin". Приставные шаги по диагонали с круговыми вращениями кистей.	1	
33	«Давай, танцуй»	1	
34	«Давай, танцуй»	1	
Общее количество часов по программе		34	

8 КЛАСС

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	
2.	Игры («Холодно-горячо»)	1	
3.	Упражнения с мячом	1	
4.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1	
5.	Марш по периметру зала	1	
6.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	
7.	Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1	
8.	Релаксирующие упражнения.	1	
9.	Подвижные игры с мячом.	1	
10.	Ритмические упражнения с мячом.	1	
11.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
12.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	
13.	Релаксирующие упражнения.	1	
14.	Подвижные игры с мячом.	1	

15.	Инсценировка песни.	1	
16.	Маршировка и пение.	1	
17.	Отработка маршевого шага.	1	
18.	Упражнения на координацию движений.	1	
19.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	
20.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.	1	
21.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.		
22.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1	
23.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1	
24.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1	
25.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1	
26.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1	
27.	Танец. «Полька».	1	
28.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	
29.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1	
30.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1	
31.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1	
32.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
33.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
34.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1	
Общее количество часов по программе		34	

9 КЛАСС

№ п/п	Название блоков, модулей, разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	
2.	Упражнения с мячом	1	
3.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	

4.	Релаксирующие упражнения.	1	
5.	Подвижные игры с мячом.	1	
6.	Ритмические упражнения с мячом.	1	
7.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
8.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	
9.	Релаксирующие упражнения.	1	
10.	Подвижные игры с мячом.	1	
11.	Инсценировка песни.	1	
12.	Маршировка и пение.	1	
13.	Отработка маршевого шага.	1	
14.	Упражнения на координацию движений.	1	
15.	Игра «Я знаю пять названий».	1	
16.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	
17.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1	
18.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.		
19.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1	
20.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
21.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
22.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1	
23.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1	
24.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1	
25.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1	
26.	Танец. «Полька».	1	
27.	Элемент танца.	1	
28.	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1	
29.	Упражнения ритмической гимнастики.	1	
30.	Упражнения ритмической гимнастики.	1	
31.	Упражнение на связь движений с музыкой.	1	
32.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
33.	Специальные ритмические упражнения.	1	

34.	Упражнения ритмической гимнастики	1	
Общее количество часов по программе		34	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279292

Владелец Трушкова Юлия Сергеевна

Действителен с 20.03.2025 по 20.03.2026