

Макарова
Кристина
Владимировна

Подписан: Макарова Кристина Владимировна
DN: C=RU, S=Свердловская область, Т=Директор, O=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №2", CN=Макарова, SN=Макарова Кристина Владимировна
СНИЛС: 12895284100, ИНН: 660204905167,
E=skola2art@mail.ru, С=Кристина Владимировна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.15 08:32:17+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Управление образования Артемовского городского округа
МБОУ "СОШ № 2"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №11 от
28.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ
№2»

Макарова К.В.
Приказ №212 от «28»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФАКЛЬТАТИВНОМУ КУРСУ

«Ритмическая гимнастика»

для обучающихся 5 -9 классов

(адаптированная программа основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))

город Артемовский 2023

1. Пояснительная записка

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

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

Основные направления работы по ритмике:

упражнения на ориентировку в пространстве;

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

игры под музыку;

танцевальные упражнения.

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

2. Общая характеристика учебного предмета

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) часто наблюдается нарушение двигательных функций. Легкая умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания образования и социальной адаптации.

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

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков

двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

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

3. Описание места коррекционного курса «Ритмика» в учебном плане

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 5-9 классов, курс рассчитан:

В 5 классе – на 34 ч. (34 учебные недели).

В 6 классе – на 34ч. (34 учебные недели).

В 7 классе – на 34ч. (34 учебные недели).

В 8 классе – на 34ч. (34 учебные недели).

В 9 классе – на 34ч. (34 учебные недели).

Количество часов в неделю, в 5-9 классах, определено учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 для 5-9 классов и составляет в 1ч, 1ч, 1ч, 1ч, 1ч в неделю соответственно.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование 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;

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;

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 малокоонтрастными построениями;

передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;

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

5. Содержание учебного предмета

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

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

Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на 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, 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, малокоонтрастных 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.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

5 класс

	№ Тема раздела	Виды учебной деятельности
	1 Упражнения на ориентировку в пространстве	<p>Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки.</p> <p>Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.</p>
	2 Ритмико - Гимнастические упражнения	<p>Двигается в соответствии с разнообразным характером музыки, различать в движениях.</p> <p>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). Выставляют правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение</p>
	3 Упражнения с музыкальными инструментами	<p>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.</p>
	4 Игры под музыку	<p>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.</p>

	5 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

	№ Тема раздела	Виды учебной деятельности
	1 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.
	2 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). Выставляют правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение
	3 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 барабане и ложках.

	4 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.
	5 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

	№ Тема раздела	Виды учебной деятельности
	1 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.
	2 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). Выставляют правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение

	3 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 барабане и ложках.
	4 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.
	5 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

	№ Тема раздела	Виды учебной деятельности
	1 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.

	2 Ритмико - гимнастические упражнения	<p>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</p>
	3 Упражнения с музыкальными инструментами	<p>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 барабане и ложках.</p>
	4 Игры под музыку	<p>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.</p>
	5 Танцевальные упражнения	<p>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.</p>

9 класс

	№ Тема раздела	Виды учебной деятельности
--	----------------	---------------------------

	1 Упражнения на ориентировку в пространстве	<p>Самостоятельно занимает правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки.</p> <p>Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.</p>
	2 Ритмико - гимнастические упражнения	<p>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</p>
	3 Упражнения с музыкальными инструментами	<p>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 барабане и ложках.</p>
	4 Игры под музыку	<p>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.</p>
	5 Танцевальные упражнения	<p>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</p>

		инструкции учителя. Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.
--	--	---

7. Тематическое планирование

5 класс

№п/п	Тема	Кол во часов.
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. Без предметов. 2. Короткой скакалкой.	1
8	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой.	1
9	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Полуприседания. 2. Упражнения для ступни.	1
10	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Чиж в клетке. 2. Кот и мыши.	1

11	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	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.Короткой скакалкой.	1
15	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
16	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	1
17	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
18	Танцы. Круговой галоп.	1
19	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.	1
20	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1
21	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
22	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1

23	<p>Специальные ритмические упражнения.</p> <p>Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).</p>	1
24	<p>Упражнение на связь движений с музыкой.</p> <p>Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.</p>	1
25	<p>Упражнения ритмической гимнастики.</p> <p>1.Без предметов.</p> <p>2.С мячом.</p>	1
26	<p>Элементы танцев.</p> <p>1.Хороводный шаг.</p> <p>2.Шаг польки.</p>	1
27	<p>Танцы.</p> <p>«Травушка-муравушка». «Полька».</p>	1
28	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Что такое ритмический рисунок.</p>	1
29	<p>Специальные ритмические упражнения.</p> <p>Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.</p>	1
30	<p>Упражнения ритмической гимнастики.</p> <p>1.Гимнастической палкой.</p>	1
31	<p>Упражнения ритмической гимнастики.</p> <p>Без предметов.</p>	1
32	<p>Подготовительные упражнения к танцам.</p> <p>1.Вставание на полупальцы.</p>	1
33	<p>Подготовительные упражнения к танцам</p> <p>Повторные три притопа.</p>	1

34	Итоговое занятие	1
----	------------------	---

6 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов.
1	Теоретические сведения.	1
2	Понятие о ритме движения и музыки.	1
3	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	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.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1
7	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чиж в клетке. 2.Кот и мыши.	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.Салки, руки на стену.	1
14	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скакалкой	1
15	. Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
16	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	1
17	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
18	Танцы. Круговой галоп.	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.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1
25	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы.	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. «Полька».	1
31	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Космонавты».	1
32	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе»	1
33	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».	1
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры».	1

	3. «Охотники и утки»	
--	----------------------	--

7 класс

№п/п	Тема	Кол во часов.
1.	День знаний.	1
2.	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1
3.	Упражнения с мячом.	1
4.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
5.	Марш по периметру зала.	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. Игра «Я знаю пять названий».

12.	Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»	1
13.	Игра «Секретное задание».	1
14.	Прохлопывание ритма песен.	1
15.	Передача характера музыки в движении.	1
16.	Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.	1

17.	Подвижные игры с мячом.	1
18.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа, подскоки.	1
19.	Танец. «Полька».	1
20.	Разучивание элементов танца «Полька»	1
21.	Инсценировка песни.	1
22.	Маршировка и пение.	1
23.	Отработка маршевого шага.	1
24.	Марш с перестроением в колонну подвое.	1
25.	Упражнения на координацию движений.	1
26.	Игра «Соседи».	1
27.	Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1
28.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
29.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1
30.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1
31.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1
32.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
33.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1

34.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
-----	---	---

8 класс

№п/п	Тема	Кол во часов.
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. «Отбивай мяч».	1
21.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	
22.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты».	1
23.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки»	1
24.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1
25.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки»	1
26.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты».	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. 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. «Мяч в воздухе»	1

9 класс

№п/п	Тема	Кол во часов.
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. 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. «Вороны и воробьи».	1
23.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1
24.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
25.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1
26.	Танец. «Полька».	1
27.	Элемент танца. «Шаг польки».	1
28.	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1
29.	Упражнения ритмической гимнастики.	1

	.С мячом.	
30.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
31.	Упражнение на связь движений с музыкой.	1
32.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
33.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
34.	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.	1