

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Адыгея**

**Муниципальное образование «Шовгеновский район»**

**МБОУ СОШ №4 а. Мамхег**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
начальных классов

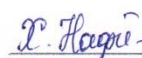
руководитель ШМО

 М.З. Дачева

Протокол №1 от «28» 08.2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по УВР

 Н.К. Хужева

Протокол №1 от «28» 08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МБОУ СОШ № 4 а.

Мамхег

 А.К. Пиченапиев

Приказа № 108 от «29» 08.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**коррекционного курса**

Название: «Ритмика»

Направление: коррекционное

Класс: для обучающихся 5 - 9 классов с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1)

Шагужева Рузана Заурбечевна,  
учитель начальных классов.

а. Мамхег  
2024г

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционно- развивающему занятию «Ритмика» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г номер 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Цель коррекционного курса «Ритмика» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5-9 классов: исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

### Задачи:

- развивать умение слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развивать координацию движений, чувства ритма, темпа, корректировать общую и речевую моторику, пространственную ориентировку;
- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;
- овладевать музыкально-ритмической деятельностью, в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально - ритмические рисунки, импровизации);
- овладевать различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- корректировать имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;
- формировать правильную осанку;
- развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
- развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие.

### **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 сохраненных 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.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Данная программа по ритмике предназначена для обучающихся с ОВЗ, рассчитана на 34 часа с 5 по 9 класс. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 20-25 минут. Каждое занятие начинается и заканчивается 2-х – 3-х минутной релаксацией (в начале занятия, - настрой на урок, в конце, - снятие нагрузки). Учитывая индивидуальные особенности детей с ОВЗ (быстрая утомляемость), занятия в группах определены временными рамками.

Личностные и предметные 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 малоконтрастными 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.

### **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, 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, 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 классе (34 часа)**

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

22.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. С мячом.	1
23.	Элементы танцев. Хороводный шаг. Шаг польки.	1
24.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
25.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место». «Мяч в воздухе» «Отбивай мяч». «Вороны и воробьи».	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.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
29.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
30.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1
31.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
32.	Танцы. «Полька».	1
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты».	1
34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры». «Охотники и утки»	1



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**6 классе (34 часа)**

<b>№п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол- во часов.</b>
1.	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1
2.	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой. Гимнастической палкой.	1
3.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
4.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
5.	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой. Гимнастической палкой.	1
6.	Подготовительные упражнения к танцам. Полуприседания. Упражнения для ступни.	1
7.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Чижи в клетке. Кот и мыши.	1
8.	Упражнения ритмической гимнастики Без предметов. Короткой скакалкой.	1
9.	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1
10.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
11.	Упражнения ритмической гимнастики. Короткой скакалкой.	1
12.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
13.	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1
14.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
15.	Танцы. Круговой галоп.	1
16.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1
17.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1
18.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. Гимнастической палкой.	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. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
22.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. С мячом.	1
23.	Элементы танцев. Хороводный шаг. Шаг польки.	1
24.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1

25.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место». «Мяч в воздухе» «Отбивай мяч». «Вороны и воробьи».	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.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
29.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
30.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1
31.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
32.	Танцы. «Полька».	1
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты».	1
34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры». «Охотники и утки»	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**7 классе (34 часа)**

№п/п	Тема	Кол- во часов.
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения Игры («Холодно-горячо») Упражнения с мячом	1
2	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» Марш по периметру зала Пляска с платочком	1
3.	Игра «Ищи игрушку» Ритмико-гимнастические упражнения Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1
4	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом. Игра «Секретное задание».	1
5	Игра «Я знаю пять названий». Ритмические упражнения с мячом.	1
6.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры с мячом.	1
7.	Инсценировка песни. Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1
8.	Упражнения на координацию движений. Игра «Соседи». Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1
9.	Игра «Я знаю пять названий». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место». «Мяч в воздухе»	1
10	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». «Вороны и воробьи». «Космонавты».	1
11.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки» «Лиса и куры».	1
12.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». «Космонавты».	1
13.	Танец. «Полька». Вставание на полу пальцы.	1
14.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
15.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1
16	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе» Танец. «Травушка-муравушка».	1
17	Танец. «Полька». Элемент танца.«Шаг польки». Элемент танца. «Хороводный шаг».	1
18	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом и без предметов.	1
19	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1

20.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.	1
21	Упражнения ритмической гимнастики.	1
22	Танцы. Круговой галоп. Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
23.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Игра «Покажи жестами»	1
24.	Прохлопывание ритма песен. Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1
25	Марш по периметру зала, отработка поворотов Разучивание музыкальной игры «Лавата»	1
26	Упражнения с мячом. Игра «Догадайся! Что это?» Марш с перестроением в колонну подвое.	1
27	Передача характера музыки в движении. Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.	1
28	Движения в парах. Игра «Море волнуется». Игра «Одиннадцать».	1
29	Игры «Через границу».	1
30	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение.	1
31	Подвижные игры с мячом. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
32	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы.	1
33	Отработка маршевого шага.	1
34.	Маршировка и пение.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**8 классе (34 часа)**

№п/п	Тема	Кол- во часов.
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Упражнения с мячом.	1
2	Музыкально-ритмические движения Марш по периметру зала Пляска с платочком	1
3	Ритмико-гимнастические упражнения	1
4	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	1
5	Ритмические упражнения с мячом и со скакалкой.	1
6.	Релаксирующие упражнения. Инсценировка песни.	1
7	Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1
8	Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1
9	Упражнения на координацию движений. Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1
10	Упражнения на координацию движений. Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1
11	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.	1
12	Повторные три притопа.	1
13	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1
14	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
15	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
16	Танец. «Травушка-муравушка».	1
17	Танец. «Полька». Элемент танца.«Шаг польки».	1
18	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1
19	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
20	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
21	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными	1
22	Танцы. Круговой галоп.	1
23	Упражнения ритмической гимнастики.	1
24	Прохлопывание ритма песен. Дыхательные и релаксирующие упражнения	1

25	Марш по периметру зала, отработка поворотов. Упражнения на координацию движений.	1
26	Марш с перестроением в колонну подвое.	1
27	Передача характера музыки в движении.	1
28	Движения в парах.	1
29	Движения в парах.	1
30	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Ритмические упражнения с скакалкой.	1
31	Подвижные игры с мячом. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
32	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы Игра «Покажи жестами»(пантомима)	1
33	Упражнения с мячом в кругу	1
34	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**9 классе (34 часа)**

<b>№п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол- во часов.</b>
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1
2	Музыкально-ритмические движения. Марш по периметру зала Пляска с платочком	1
3	Ритмико-гимнастические упражнения Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1
4	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом. Игра «Секретное задание».	1
5	Ритмические упражнения с мячом.	1
6	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1
7	Инсценировка песни. Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1
8	Упражнения на координацию движений. Танцевальные элементы.	1
9	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.	1
10	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.	1
11	Специальные ритмические упражнения.	1
12	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
13	Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
14	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1
15	Танец. «Травушка-муравушка».	1
16	Элемент танца «Шаг польки».	1
17	Элемент танца «Хороводный шаг».	1
18	Упражнения ритмической гимнастики с мячом.	1
19	Упражнение на связь движений с музыкой. Фигуры в танце.	1
20	Понятие о фразе и предложении в музыке. Упражнения ритмической гимнастики.	1
21	Понятие о фразе и предложении в музыке. Упражнения ритмической гимнастики.	1
22	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1

23	Упражнения на координацию движений. Фигуры в танце.	1
24	Прохлопывание ритма песен. Дыхательные и релаксирующие упражнения	1
25	Упражнения на поскоки.	1
26	Марш с перестроением в колонну подвое.	1
27	Передача характера музыки в движении.	1
28	Передача характера музыки в движении.	1
29	Движения в парах.	1
30	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение.	1
31	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
32	Упражнения на расслабление мышц.	1
33	Красота движений в Танце.	1
34	Игры под музыку.	1



