

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 6»

Пункт 2.1.Адаптированной основной  
общеобразовательной программы образования  
обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)  
утверждённой приказом МАОУ «Средней  
школы №6» от 30.08.2025 № 463

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**коррекционного курса «Ритмика»**

**(для 5-9 классов )**

## **I. 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.

### **Место предмета в учебном плане:**

Занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 мин). На изучение предмета «Ритмика» отводится в 5 классе 34 часа (1 час в неделю); в 6 классе 34 часа (1 час в неделю); в 7 классе 102 часа (3 часа в неделю); в 8 классе 102 часа (3 часа в неделю); в 9 классе 102 часа (3 часа в неделю).

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, только дифференцированный подход в обучении.

Программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программа определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся по программе УО ИН (1 В). Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое

воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

**Цель программы обучения:** осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности. использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

**Задачи курса:**

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

*Физкультура.* Формирование и совершенствование двигательных умений, воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

*Музыка и пение.* Умение слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивать способность переживать содержание музыкального образа. Движения под музыку оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создает

благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Межпредметные связи в учебном процессе обеспечивают лучшее понимание школьниками изучаемого материала.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **Содержание учебного предмета 5 класс (34 часа- 1 час в неделю)**

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

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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

### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление

несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

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

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

### **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

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

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

### **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

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

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

### **Игры под музыку**

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после

вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.

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

### **Содержание учебного предмета 6 класс (34 часа- 1 час в неделю)**

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

#### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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

#### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление

несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

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

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

### **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

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

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

### **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

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

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

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

### **Содержание учебного предмета 7 класс (34 часа- 1 час в неделю)**

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

#### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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

#### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

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



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

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

## **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

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

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

## **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

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

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

## **Содержание учебного предмета 8 класс (34 часа- 1час в неделю)**

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

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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

### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

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

*Упражнения на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и

руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

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

### **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

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

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

### **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

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

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

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

## **Содержание учебного предмета 9 класс (34 часа- 1 час в неделю)**

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

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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

### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

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

*Упражнения на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и

руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

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

## **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

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

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

## **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

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

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

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

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 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. 1.Чижи в клетке. 2.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. 1.Короткой скакалкой.	1
12.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
13.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	1
14.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1

15.	Танцы. Круговой галоп.	1
16.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.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. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1
23.	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1
24.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
25.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «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. 1.Гимнастической палкой.	1
29.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
30.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы.	1

31.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
32.	Танцы. «Полька».	1
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Космонавты».	1
34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 2. «Лиса и куры». 3. «Охотники и утки»	1

### тематическое планирование 6 класс (34 часа)

№п/п	Тема	Кол- во часов.
1.	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1
2.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.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 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. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.	1
8.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 2.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. 1.Короткой скакалкой.	1
12.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
13.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	1
14.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
15.	Танцы. Круговой галоп.	1
16.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.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.	1
	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	
22.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1
23.	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1
24.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
25.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «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. 1. Гимнастической палкой.	1
29.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
30.	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Вставание на полупальцы.	1
31.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
32.	Танцы. «Полька».	1
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Космонавты».	1
34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 2. «Лиса и куры». 3. «Охотники и утки»	1

#### тематическое планирование 7 класс (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. Ритмические упражнения с скакалкой.	1
6.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Релаксирующие упражнения. 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». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
10	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты».	1
11.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки» Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры».	1
12.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки» Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты».	1
13.	Танец. «Полька». Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1
14.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1

15.	<p>Теоретические сведения.          Что такое ритмический рисунок.          Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».          Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.          «Пустое место».</p>	1
16	<p>Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»          Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.          «Отбивай мяч».          Танец. «Травушка-муравушка».</p>	1
17	<p>Танец. «Полька».          Элемент танца.          «Шаг польки».          Элемент танца. «Хороводный шаг».</p>	1
18	<p>Упражнения ритмической гимнастики. .С мячом.          Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.          Упражнения ритмической гимнастики.          С мячом.</p>	1
19	<p>Упражнения ритмической гимнастики.          Без предметов.          Упражнение на связь движений с музыкой.          Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.</p>	1
20.	<p>Специальные ритмические упражнения.          Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).          Теоретические сведения.          Понятие о фразе и предложении в музыке. Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.</p>	1
21	<p>Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.          Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.          Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.          Салки, руки на стену.</p>	1

22	Танцы. Круговой галоп. Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1
23.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Игра «Покажи жестами» Упражнения и игры со скакалкой	1
24.	Прохлопывание ритма песен Дыхательные и релаксирующие упражнения Упражнения на координацию движений	1
25	Упражнения на поскоки Марш по периметру зала, отработка поворотов Разучивание музыкальной игры «Лава та»	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. Разучивание игры «День-ночь».	1
28	Движения в парах. Игра «Море волнуется». Игра «Одиннадцать».	1
29	Игры «Через границу». Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» Игра «Соседи».	1
30	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Ритмические упражнения с скакалкой.	1
31	Подвижные игры с мячом. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» Игра «Я знаю пять названий».	1
32	Релаксирующие упражнения Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы Игра «Покажи жестами»(пантомима)	1
33	Игра «Я знаю пять названий» Игра «Кошкимышки» Упражнения с мячом в кругу	1
34.	Отработка маршевого шага.	1
35.	Маршировка и пение.	1

36	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры»	1
----	--	---

**тематическое планирование 8 класс (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	1
	Игра «Поехали – поехали» (повторение).	
4	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом. Игра «Секретное задание».	1
5	Игра «Я знаю пять названий». Ритмические упражнения с мячом. Ритмические упражнения с скакалкой.	1
6.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Релаксирующие упражнения. 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». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
10	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты».	1
11	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки» Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры».	1
12	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки» Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1
	«Космонавты».	
13	Танец. «Полька». Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1
14	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1

15	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Что такое ритмический рисунок.</p> <p>Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».</p> <p>Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.</p> <p>«Пустое место».</p>	1
16	<p>Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»</p> <p>Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.</p> <p>«Отбивай мяч».</p> <p>Танец. «Травушка-муравушка».</p>	1
17	<p>Танец. «Полька».</p> <p>Элемент танца.</p> <p>«Шаг польки».</p> <p>Элемент танца. «Хороводный шаг».</p>	1
18	<p>Упражнения ритмической гимнастики. .С мячом.</p> <p>Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.</p> <p>Упражнения ритмической гимнастики.</p> <p>С мячом.</p>	1
19	<p>Упражнения ритмической гимнастики.</p> <p>Без предметов.</p> <p>Упражнение на связь движений с музыкой.</p> <p>Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.</p>	1
20	<p>Специальные ритмические упражнения.</p> <p>Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными</p>	1
	<p>интервалами (через 2,4,6,8 счётов).</p> <p>Теоретические сведения.</p> <p>Понятие о фразе и предложении в музыке. Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.</p>	
21	<p>Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.</p> <p>Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.</p> <p>Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.</p> <p>Салки, руки на стену.</p>	1
22	<p>Танцы. Круговой галоп.</p>	1



	<p>Элементы танцев.</p> <p>«Наездники» (прямой галоп).</p> <p>Подготовительные упражнения к танцам.</p> <p>Выставление ноги на носок.</p>	
23	<p>Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Игра «Покажи жестами»</p> <p>Упражнения и игры со скакалкой</p>	1
24	<p>Прохлопывание ритма песен</p> <p>Дыхательные и релаксирующие упражнения Упражнения на координацию движений</p>	1
25	<p>Упражнения на прыжки</p> <p>Марш по периметру зала, отработка поворотов Разучивание музыкальной игры «Лавата»</p>	1
26	<p>Упражнения с мячом</p> <p>Игра «Догадайся! Что это?»</p> <p>Марш с перестроением в колонну подвое.</p>	1
27	<p>Передача характера музыки в движении.</p> <p>Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.</p> <p>Разучивание игры «День-ночь».</p>	1
28	<p>Движения в парах.</p> <p>Игра «Море волнуется».</p> <p>Игра «Одиннадцать».</p>	1
29	<p>Игры «Через границу».</p> <p>Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» Игра «Соседи».</p>	1
30	<p>Отработка маршевого шага.</p> <p>Маршировка и пение.</p> <p>Ритмические упражнения с скакалкой.</p>	1
31	<p>Подвижные игры с мячом.</p> <p>Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» Игра «Я знаю пять названий».</p>	1
32	<p>Релаксирующие упражнения</p> <p>Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы Игра «Покажи жестами»(пантомима)</p>	1

33	Игра «Я знаю пять названий» Игра «Кошки-мышки» Упражнения с мячом в кругу	1
34	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры»	1

**тематическое планирование 9 класс (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. Ритмические упражнения с скакалкой.	1
6	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Релаксирующие упражнения. 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». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
10	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты».	1
11	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки» Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры».	1
12	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки» Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1
	«Космонавты».	1
13	Танец. «Полька». Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1
14	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Специальные ритмические упражнения.	

	Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	
15	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1
16	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе» Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». Танец. «Травушка-муравушка».	1
17	Танец. «Полька». Элемент танца. «Шаг польки». Элемент танца. «Хороводный шаг».	1
18	Упражнения ритмической гимнастики. .С мячом. Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. Упражнения ритмической гимнастики. С мячом.	1
19	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
20	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.	1

21	<p>Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.</p> <p>Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.</p> <p>Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.</p> <p>Салки, руки на стену.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
22	<p>Танцы. Круговой галоп.</p> <p>Элементы танцев.</p> <p>«Наездники» (прямой галоп).</p> <p>Подготовительные упражнения к танцам.</p> <p>Выставление ноги на носок.</p>	1
23	<p>Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой. Игра «Покажи жестами»</p> <p>Упражнения и игры со скакалкой</p>	1
24	<p>Прохлопывание ритма песен</p> <p>Дыхательные и релаксирующие упражнения Упражнения на координацию движений</p>	1
25	<p>Упражнения на прыжки</p> <p>Марш по периметру зала, отработка поворотов Разучивание музыкальной игры «Лава та»</p>	1
26	<p>Упражнения с мячом</p> <p>Игра «Догадайся! Что это?»</p> <p>Марш с перестроением в колонну подвое.</p>	1
27	<p>Передача характера музыки в движении.</p> <p>Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.</p> <p>Разучивание игры «День-ночь».</p>	1
28	<p>Движения в парах.</p> <p>Игра «Море волнуется».</p> <p>Игра «Одиннадцать».</p>	1
29	<p>Игры «Через границу».</p> <p>Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» Игра «Соседи».</p>	1

30	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Ритмические упражнения с скакалкой.	1
31	Подвижные игры с мячом. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» Игра «Я знаю пять названий».	1
32	Релаксирующие упражнения Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы Игра «Покажи жестами»(пантомима)	1
33	Игра «Я знаю пять названий» Игра «Кошки-мышки» Упражнения с мячом в кругу	1
34	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры»	1