

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Администрация Володарского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение средняя школа №3
МАОУ СШ №3

Приложение 13.2.
к адаптированной основной общеобразовательной
программе обучающихся с умеренной, тяжелой
и глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),
тяжелыми и множественными нарушениями
развития (вариант 2) МАОУ СШ №3,
утвержденной приказом МАОУ СШ №3
от 30.08.2023 №190

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности "Ритмика"
5-12 классы
(Вариант 2)

р.п. Ильиногорск 2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Ритмика" разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ СШ №3, утвержденной приказом МАОУ СШ №3 от 30.08.2023 №190

Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Ритмика" предусматривает 1 ч. в неделю с 5 по 12 класс. Общее количество учебных часов за период обучения с 5 по 12 класс составляет 272 ч.

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

Основные задачи:

- способствовать коррекции недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер средствами музыкально-ритмической деятельности;
- способствовать развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни .

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию 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.

В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными, 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.

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).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности "Ритмика".

Личностные результаты освоения включают:

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Ритмика".

Минимальный уровень:

- представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение не сложных упражнений под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
- определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень:

- выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение;
- согласовывать музыку и движение;
- самостоятельное выполнение комплексов упражнений;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать
- смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

Содержание курса внеурочной деятельности "Ритмика".

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»;

«Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

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

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

5 класс

№	Тема раздела	Виды учебной деятельности
	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>
	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</p> <p>вперёд, назад, в стороны, в исходное положение</p>
	Упражнения с музыкальными инструментами	<p>Оперировать понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.</p>
	Игры под музыку	<p>Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);</p> <p>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).</p> <p>Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.</p>
	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</p>

		носки на пятку.
--	--	-----------------

6 класс

№	Тема раздела	Виды учебной деятельности
	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>
	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>
	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>
	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>

	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.</p> <p>Исполняет притопы одной ногой и поочередно выставляет ногу с носка на пятку.</p>
--	-------------------------	--

7 класс

№	Тема раздела	Виды учебной деятельности
	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>
	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>
	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>
	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>

	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
	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.
	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). Выставляет правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение
	Упражнения с музыкальными инструментами	Оперировать понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.
	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.
	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.
--	--

9 класс

№	Тема раздела	Виды учебной деятельности
	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>
	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 вперёд, назад, в стороны, в исходное положение</p>
	Упражнения с музыкальными инструментами	<p>Оперировать понятиями ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; ритмично и чётко выполняет гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении. Различает и называет музыкальные инструменты. Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.</p>
	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</p>

		<p>транспорта, деятельность человека). Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.</p>
	<p>Танцевальные упражнения</p>	<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.</p> <p>Исполняет притопы одной ногой и поочередно, выставляет ногу с носка на пятку.</p>

10 класс

№	Тема раздела	Виды учебной деятельности
	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>
	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>
	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>
	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>
	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.</p> <p>Исполняет притопы одной ногой и поочередно,</p>

		выставляет ногу с носка на пятку.
--	--	-----------------------------------

11 класс

№	Тема раздела	Виды учебной деятельности
	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>
	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>
	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>
	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>
	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.</p> <p>Исполняет притопы одной ногой и поочередно,</p>

		выставляет ногу с носка на пятку.
--	--	-----------------------------------

12 класс

№	Тема раздела	Виды учебной деятельности
	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>
	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>
	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>
	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>
	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.</p> <p>Исполняет притопы одной ногой и поочередно,</p>

		выставляет ногу с носка на пятку.
--	--	-----------------------------------

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности "Ритмика".

5 класс

№	Тема	КОЛ- ВО часов.	Дата
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	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
18	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1	
19	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1	
20	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1	
21	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе»	1	

	1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».		
22	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
23	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
24	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Гимнастической палкой.	1	
25	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
26	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Вставание на полупальцы.	1	
27	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	
28	Повторные три притопа.	1	
29	Танцы. «Полька».	1	
30	Танцы. «Полька».	1	
31	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты».	1	
32	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты».		
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры».	1	
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Охотники и утки»	1	

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности "Ритмика"

6 класс

№	Тема	кол-во часов.	Дата
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. Чиж в клетке. 2. Кот и мыши.	1	
8	Упражнения ритмической гимнастики 1. Без предметов. 2. Короткой скакалкой.	1	
9	Теоретические сведения.	1	

	Что такое музыкальная речь.		
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.	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. «Космонавты».	1	
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры». «Охотники и утки»	1	

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности "Ритмика".

7 класс

7кл №п/п	Тема	Кол-	Дата
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1	
2	Упражнения с мячом.	1	
3	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1	
4	Марш по периметру зала. Ритмические упражнения с мячом, скакалкой.	1	
5	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Релаксирующие упражнения.	1	
6	Подвижные игры с мячом. Игра «Я знаю пять названий».	1	
7	Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки», «Секретное задание».	1	
8	Прохлопывание ритма песен. Передача характера музыки в движении.	1	
9	Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.	1	
10	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа, подскоки.	1	
11	Танец. «Полька». Разучивание элементов танца «Полька»	1	
12	Инсценировка песни.	1	
13	Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1	
14	Марш с перестроением в колонну подвое.	1	
15	Упражнения на координацию движений. Игра «Соседи».	1	
16	Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1	
17	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч».	1	
18	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1	
19	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	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	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1	
23	Элемент танца «Шаг польки».	1	
24	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом. Без предметов.	1	

25	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
26	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
27	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1	
28	Танцы. Круговой галоп.	1	
29	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1	
30	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1	
31	Игра «Покажи жестами» (пантомима)	1	
32	Марш по периметру зала, отработка поворотов. Маршировка и пение.	1	
33	Подвижные игры с мячом. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе».	1	
34	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы.	1	

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности "Ритмика".

8 класс

8кл №п/п	Тема	кол-во часов.	Дата
1	Дыхательные и расслабляющие упражнения Игры («Холодно-горячо»)	1	
2	Упражнения с мячом Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1	
3	Марш по периметру зала Ритмико-гимнастические упражнения	1	
4	Игра «Поехали – поехали» (повторение). Расслабляющие упражнения.	1	
5	Подвижные игры с мячом. Ритмические упражнения с мячом.	1	
6	Ритмические упражнения с скакалкой. Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	
7	Расслабляющие упражнения. Подвижные игры с мячом.	1	
8	Инсценировка песни. Маршировка и пение.	1	
9	Отработка маршевого шага. Упражнения на координацию движений.	1	
10	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч».	1	
11	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи», «Космонавты».	1	

12	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки», «Вороны и воробьи».	1	
13	Танец. «Полька». Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	
14	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1	
15	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. Гимнастической палкой.	1	
16	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
17	Что такое ритмический рисунок. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе» «Отбивай мяч».	1	
18	Упражнение на связь движений с музыкой. Танец. «Травушка-муравушка».	1	
19	Танец. «Полька». Элемент танца. «Шаг польки».	1	
20	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1	
21	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
22	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
23	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1	
24	Упражнения на координацию движений .Танцы. Круговой галоп.	1	
25	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1	
26	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок. Прохлопывание ритма песен	1	
27	Дыхательные и расслабляющие упражнения. Передача характера музыки в движении.	1	
28	Марш по периметру зала, отработка поворотов Марш с перестроением в колонну подвое.	1	
29	Движения в парах. Игра «Море волнуется».	1	
30	Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
31	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1	
32	Игра «Я знаю пять названий». Расслабляющие упражнения	1	
33	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы	1	
34	Игра «Покажи жестами»(пантомима)	1	

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности "Ритмика".

9 класс

9кл №п/п	Тема	Кол- во часов.	Дата
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	
2	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.	1	
3	Ритмико-гимнастические упражнения	1	
4	Ритмические упражнения с мячом. Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
5	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры с мячом.	1	
6	Инсценировка песни.	1	
7	Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1	
8	Упражнения на координацию движений. Игра «Я знаю пять названий».	1	
9	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. Вставание на полу пальцы.	1	
10	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	
11	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
12	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
13	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1	
14	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1	
15	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	
16	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	
17	Танец. «Полька».	1	
18	Элемент танца. «Шаг польки».	1	
19	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1	
20	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом. Без предметов.	1	
21	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
22	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	

23	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.	1	
24	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1	
25	Танцы. Круговой галоп. Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1	
26	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1	
27	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	
28	Дыхательные и релаксирующие упражнения Упражнения на координацию движений	1	
29	Марш по периметру зала, отработка поворотов	1	
30	Разучивание музыкальной игры «Лава та». Прохлопывание ритма песен	1	
31	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Марш с перестроением в колонну подвое.	1	
32	Передача характера музыки в движении. Игра «День-ночь».	1	
33	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
34	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы		

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности "Ритмика".

10 класс

9кл №п/п	Тема	Кол-во часов.	Дата
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	
2	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.	1	
3	Ритмико-гимнастические упражнения	1	
4	Ритмические упражнения с мячом. Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
5	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры с мячом.	1	
6	Инсценировка песни.	1	
7	Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1	
8	Упражнения на координацию движений. Игра «Я знаю пять названий».	1	
9	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. Вставание на полу пальцы.	1	
10	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	
11	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
12	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	

13	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1	
14	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1	
15	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	
16	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	
17	Танец. «Полька».	1	
18	Элемент танца. «Шаг польки».	1	
19	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1	
20	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом. Без предметов.	1	
21	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
22	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
23	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.	1	
24	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1	
25	Танцы. Круговой галоп. Элементы танцев.«Наездники» (прямой галоп).	1	
26	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1	
27	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	
28	Дыхательные и релаксирующие упражнения Упражнения на координацию движений	1	
29	Марш по периметру зала, отработка поворотов	1	
30	Разучивание музыкальной игры «Лавта та». Прохлопывание ритма песен	1	
31	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Марш с перестроением в колонну подвое.	1	
32	Передача характера музыки в движении. Игра «День-ночь».	1	
33	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
34	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы		

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности "Ритмика"

11 класс

9кл №п/п	Тема	Кол- во часов.	Дата
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	

2	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.	1	
3	Ритмико-гимнастические упражнения	1	
4	Ритмические упражнения с мячом. Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
5	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры с мячом.	1	
6	Инсценировка песни.	1	
7	Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1	
8	Упражнения на координацию движений. Игра «Я знаю пять названий».	1	
9	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. Вставание на полу пальцы.	1	
10	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	
11	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
12	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
13	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1	
14	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1	
15	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	
16	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	
17	Танец. «Полька».	1	
18	Элемент танца. «Шаг польки».	1	
19	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1	
20	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом. Без предметов.	1	
21	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
22	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
23	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.	1	
24	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1	
25	Танцы. Круговой галоп. Элементы танцев.«Наездники» (прямой галоп).	1	
26	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1	
27	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	
28	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	

	Упражнения на координацию движений		
29	Марш по периметру зала, отработка поворотов	1	
30	Разучивание музыкальной игры «Лава та». Прохлопывание ритма песен	1	
31	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Марш с перестроением в колонну подвое.	1	
32	Передача характера музыки в движении. Игра «День-ночь».	1	
33	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
34	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы		

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности "Ритмика".

12 класс

Укл №п/п	Тема	Кол-во часов.	Дата
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	
2	Упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом.	1	
3	Ритмико-гимнастические упражнения	1	
4	Ритмические упражнения с мячом. Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
5	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры с мячом.	1	
6	Инсценировка песни.	1	
7	Маршировка и пение. Отработка маршевого шага.	1	
8	Упражнения на координацию движений. Игра «Я знаю пять названий».	1	
9	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. Вставание на полу пальцы.	1	
10	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	
11	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
12	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
13	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1	
14	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1	
15	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	
16	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	
17	Танец. «Полька».	1	
18	Элемент танца.	1	

	«Шаг польки».		
19	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1	
20	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом. Без предметов.	1	
21	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
22	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
23	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.	1	
24	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1	
25	Танцы. Круговой галоп. Элементы танцев.«Наездники» (прямой галоп).	1	
26	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1	
27	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	
28	Дыхательные и релаксирующие упражнения Упражнения на координацию движений	1	
29	Марш по периметру зала, отработка поворотов	1	
30	Разучивание музыкальной игры «Лава та». Прохлопывание ритма песен	1	
31	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Марш с перестроением в колонну подвое.	1	
32	Передача характера музыки в движении. Игра «День-ночь».	1	
33	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
34	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы		

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

- Интерактивная доска Smart
- проектор на кронштейне
- компьютер с выходом в сеть «Интернет»;
- графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет; оснащен акустическими колонками; в комплект входит пакет прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных);
- принтер
- детские музыкальные инструменты: флейта, трещотки, колокольчик, треугольник, барабан,бубен, маракасы, кастаньеты, металлофоны ксилофоны; свистульки, деревянные

ложки;

- дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты; дождики, шары, обручи.

Методическая литература:

1. Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. - Волгоград: Учитель, 2007.-111с.
2. Е.А. Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва ,2002 г. Уроки ритмики в коррекционной школе 1 -4 класс Волгоград «Учитель» 2006 г.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.;
4. «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000
5. Зарецкая Н.В., Роот З. Я. Танцы в детском саду.- М.: Айрис-пресс, 2003.-112с.
6. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г.Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Зямина, Л. В.СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г.
7. Т. А. Зямина, Л. В. Стрепетова Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. 8. - М.: Издательство «Глобус», 2009.