

Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Департамент образования администрации города Нефтеюганска
МБОУ «СОШ № 5»

Пункт 1 содержательного раздела
Адаптированной основной общеобразовательной
программы для обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
утверждённой приказом МБОУ «СОШ №5» от
«31» августа 2023 г. № 493

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
коррекционно-развивающего курса
«Ритмика»
(для классов)

г. Нефтеюганск

Пояснительная записка

Программа коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса направленная на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально - ритмической деятельности.

У детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойной лирических мелодий, и плясок, и маршевой музыки). Детям свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям. У детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика. Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а заторможенным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма.

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

Ритмика - один из предметов, входящих в систему музыкального воспитания детей. Основная задача ритмики – развитие метроритмического чувства и общей музыкальности.

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

Преподавание ритмики для детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности. Специальные средства воздействия на обучающихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию обучающихся, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

С учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности обучающихся с интеллектуальными нарушениями основными задачами ритмики являются:

- обучение школьников умению применять в практической деятельности и повседневной жизни полученные знания и умения;
- оздоровление детского организма через определенные тренировочные упражнения, дающие общеразвивающий и общеукрепляющий эффект физического и психического совершенствования;
- обучение навыкам овладения школой движений;
- развитие координационных способностей (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости);
- содействовать развитию у обучающихся внимания, памяти, мышления, пространственных и временных ориентировок, воспитывать чувства товарищества, навыки культурного поведения, дисциплины.

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.

Средства, необходимые для реализации программы:

Учебно-практическое оборудование: компьютер или ноутбук с возможностью выхода в интернет и подключения к аудиосистеме, колонки, стенка гимнастическая, гимнастическая скамейка, маты гимнастические, мяч набивной, мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, коврик массажный, флажки для выполнения упражнений, спортивные ленты, дорожка разметочная для прыжков, мячи для выполнения упражнений, компрессор для накачивания мячей, спортивный зал, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Объём времени, отводимого на освоение коррекционного курса «Ритмика» – 1 час в неделю, всего – 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение (1ч)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования.

Знания о ритмике (3ч)

Ритмика с общеразвивающей направленностью

Игры на ориентировку в пространстве:

(5 класс – 6 ч)

«Зеркало»

Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве, развивать двигательную память, умение быстро реагировать на движения ведущего.

На первом этапе игра выполняется в положении сидя на коленях и на пятках. Сначала педагог совершает медленные движения одной рукой, затем другой, затем двумя. Дети зеркально повторяют движения педагога. Когда упражнение освоено, можно переходить в положение стоя, и подключать движения всего тела. Когда игра освоена из детей выбирается ведущий и заменяет педагога.

«Телевизор»

Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве, развивать двигательную память, умение быстро реагировать на движения ведущего.

Эта игра аналогична предыдущей, только движения повторяются той же рукой, какой показывает ведущий (если ведущий берется правой рукой за левое ухо, дети тоже берутся правой рукой за левое ухо).

«Найди клад»

Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве, умение быстро реагировать на команды ведущего.

В классе прячется игрушка или конфета, или любой другой предмет. Один из учеников должен найти ее, ориентируясь на команды учителя (ведущий говорит: «сделай два шага вперед, один направо...» и т. п.). В дальнейшем ведущий выбирается из учеников.

«Море волнуется...»

Цель: стимулировать умение определять пространственные отношения между собой и окружающими объектами.

Дети, взявшись за руки, встают в круг. В середине круга – водящий. Дети, качая сцепленными руками, говорят: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри». Все замирают, а водящий внимательно смотрит. Кто пошевелился, тот выбывает из игры.

«Ритм по кругу»

Цель: развитие быстроты, реакции, умения ориентироваться, соблюдать темп игры.

Дети садятся в круг на колени и на пятки. Число участников в кругу не должно быть кратно трем. Первый ребенок хлопает в ладоши один раз, следующий - два раза, следующий - три раза, следующий опять один раз и т. д. Ведущий задает различный темп игры, меняет направление игры (то по часовой стрелке, то против).

«Ритм по кругу» - усложнённый

Цель: развитие быстроты, реакции, умения ориентироваться, соблюдать темп игры.

Далее упражнение усложняется. Дети садятся полукругом. Педагог отстукивает какой-то ритм. Дети по команде его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, дети получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом». Каждый по очереди отбивает по

одному хлопку заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала. И так до команды «Стоп». Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок получает штрафное очко.

«Слепой скульптор»

Цель: стимулировать умение определять пространственные отношения между собой и окружающими объектами.

Из учеников выбирается водящий. Водящему завязывают глаза. Одного из участников игры педагог ставит в любую позу. Это натурщик. Водящий должен ощупать предложенную ему фигуру и «слепить» из другого ученика точно такую же, но не зеркальную фигуру. Затем можно увеличивать число натурщиков (составлять скульптурные группы из двух - трех человек). Очень важно, чтобы после окончания своей работы «скульптор» с открытыми глазами старался поправить допущенные ошибки.

«Зоопарк»

Цель: развитие быстроты, реакции, внимания и умения быстро ориентироваться на движения ведущего.

Один из учеников изображает различных животных или птиц. Остальные учащиеся должны отгадать изображаемое животное.

«Не перепутай»

Цель: стимулировать умение определять пространственные отношения между собой и другими учащимися,

Дети стоят в кругу; через одного надо то приседать, то подпрыгивать, то наклоняться в быстром темпе, хлопать в ладоши и т.д. Кто ошибается, тот выбывает из игры.

Упражнение на развитие гибкости (6 ч)

Махи ногами

Махи ногами используются для эффективной растяжки нижней части тела школьника. Перед этим упражнением важно качественно разогреть мышцы, во избежание получения растяжения и других микротравм ребенком.

Растяжка «Кошка»

Упражнение «Кошка» способствует растяжению мышц спины, а также устранению имеющихся спазмов в этой части тела. При регулярном выполнении оно способно скорректировать осанку школьника, а также предотвратить искривление позвоночника и появление болей в спине.

Растяжка «Мостик»

Упражнение «Мостик» рекомендуется выполнять школьникам под строгим руководством педагога. Несмотря на видимую простоту техники, при некорректном выполнении «Мостик» может стать причиной растяжения мышц спины и даже травм суставов и позвоночника.

Танцевальные упражнения (2 ч)

Виды ходьбы.

Виды бега.

Прыжковые упражнения.

Игры под музыку. Развитие музыкальности.

(5кл – 16 ч)

Поймай ритм!»

Группа садится в круг. Ведущий хлопает в ладоши, используя несложный ритм, который легко повторить. По мере возможности участники присоединяются к ведущему и в конце концов хлопают все вместе. Затем ведущий может остановиться и задать другой ритм.

Возможно, ведущему нужно будет побуждать участников внимательно слушать и не хлопать беспорядочно в ладоши

Варианты игры: Можно отстукивать ритм на разных частях тела.

Ритм можно сопровождать словами. Например, «Да-вид Холл» или «Суп с лапшой».

Каждому участнику поочередно можно предлагать стать ведущим.

Для сопровождения можно использовать музыкальную аудиозапись.

Можно использовать такие инструменты, как бубны.

Простые ритмы группа может повторять немедленно (как эхо).

Участники могут повторять заданный ритм один за другим, по очереди.

Когда первый ритм будет освоен всей группой, ведущий может переходить к следующему без перерыва. Он может произнести: «Все меняется», чтобы подать группе сигнал перехода к новому ритму.

«Танец шляпы»

Группа садится в круг. Когда начинает звучать музыка, участники передают шляпу по кругу, по очереди надевая ее на голову своего соседа. Когда звучание музыки прерывается, ведущий просит участника, у которого в этот момент оказалась шляпа, показать какое-то движение — с тем чтобы все остальные его повторили. Музыка начинает звучать вновь, и игра продолжается.

Важно: Ведущему нужно следить за тем, чтобы передача шляпы происходила именно через надевание, а не стягивание ее с соседа.

Темп музыки может влиять на скорость передачи шляпы.

«Музыкальные обручи»

Ведущий раскладывает обручи на полу в большой комнате. Как только начинает звучать музыка, участники начинают ходить, танцевать или прыгать вокруг обручей. Как только музыка смолкает, каждый находит себе обруч и встает в него.

Важно: Участникам не следует вставать в обруч, пока звучит музыка.

Ведущему следует продлевать паузу настолько, чтобы у каждого участника было время найти себе обруч до того, как музыка зазвучит вновь.

Варианты: Можно не раскладывать обручи по всей комнате, а расположить их в ее центре.

Вместо обручей можно использовать небольшие коврики или лоскуты.

Число обручей может равняться половине числа участников: в каждом обруче оказывается по два участника.

Если расположить обручи вплотную друг к другу, каждый участник сможет встать в два разных обруча (или наступать на место их касания).

Можно использовать три обруча разных цветов подобрав к ним косынки (или лоскуты) соответствующих цветов. Танцуя, участники размахивают косынками, а когда музыка смолкает, каждый находит обруч по цвету своей косынки.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Школьник научится:

В процессе освоения курса школьники научатся:

- владеть основами базовых видов двигательных действий;

- развивать, разогревать, укреплять мышцы и связки;

- развивать координационные способности;
- управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;
- владеть комплексами упражнений для развития гибкости и подвижности мышц и связок, суставов;
- владеть простейшими элементами танца;
- владеть умением выразительно передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, придумывать варианты образных движений в играх;
- владеть техникой элементарной релаксации.

Тематическое планирование 5класс

№ п/п	Тема урока	Виды учебной деятельности	Основные направления воспитания обучающихся	Кол-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Раздел	Введение				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа.	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsb1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
Раздел	Упражнения на ориентировку в пространстве				
2	Построение и перестроение.	Беседа. Хореографические построения. Игры	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsb1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
Раздел	Ритмико-гимнастические упражнения.	Хореографические упражнения			
3	Гимнастические упражнения на полу	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsb1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
4	Упражнения сидя и лежа в кругу	Хореографические упражнения		1	
5	Танцевальные упражнения с предметами	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Игры под музыку				
6	Игра «Повтори за мной» или «Делай как я»	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального	1	https://dmsb1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf

			благополучия		ke.pdf
Раздел	Знания о ритмике				
7	Что такое ритмика и для чего она нужна.	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsb1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
Раздел	Танцевальные упражнения				
8	Выполнение ходьбы под музыку	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsb1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
9	Танцевальные фигуры	Хореографические упражнения		1	https://dmsb1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
10	Ритм	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Знания музыкальности				
11	Счет. Такт. Ритм	Беседа.	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsb1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
Раздел	Здоровьесберегающие технологии				
12	Гигиена в танцевальном зале	Беседа	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsb1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
13	Личная гигиена воспитанника	Беседа		1	
14	Правильное выполнение упражнений	Беседа. Упражнения		1	

Раздел	Упражнения с элементами гимнастики				
15	Упражнения на развитие гибкости	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsb1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
16	Упражнения на развитие раскрепощения	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Командные упражнения				
17	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsb1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
18	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографические упражнения		1	
19	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографические упражнения		1	
20	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографические упражнения		1	
21	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографические упражнения		1	
22	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Подвижные игры с элементами гимнастики	Хореографические упражнения			
23	Подвижные игры для развития мышц рук и ног.	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsb1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
24	Подвижные игры на развитие гибкости.	Хореографические упражнения		1	
25	Подвижные игры на развитие гибкости.	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Упражнения на ориентировку в пространстве	Хореографические упражнения			
26	Совершенствование навыков бега	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и	1	https://dmsb1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf

			эмоционального благополучия		odicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
Раздел	Танцевальные упражнения	Хореографические упражнения			
27	Прыжковые движения	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dms1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
28	Упражнения в движении	Хореографические упражнения		1	
29	Комбинирование движения ходьбы	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Игры под музыку. Развитие музыкальности				
30	Игра «Ручеёк»	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dms1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
31	«Игровой модный рок»	Хореографические упражнения		1	
32	Игра «Встаньте в круг по ...»	Хореографические упражнения.		1	
33	Игра «Большая прогулка»	Хореографические упражнения		1	
34	Игра «Танец на стуле»	Хореографические упражнения		1	

Тематическое планирование
6 класс

№ п/п	Тема урока	Виды учебной деятельности	Основные направления воспитания обучающихся	Кол-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Раздел	Введение				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа.	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
Раздел	Упражнения на ориентировку в пространстве				
2	Построение и перестроение.	Беседа. Хореографические построения. Игры	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
Раздел	Ритмико-гимнастические упражнения.	Хореографические упражнения			
3	Гимнастические упражнения на полу	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
4	Упражнения сидя и лежа в кругу	Хореографические упражнения		1	
5	Танцевальные упражнения с предметами	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Игры под музыку				

6	Игра «Повтори за мной» или «Делай как я»	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
Раздел	Знания о ритмике				
7	Что такое ритмика и для чего она нужна.	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
Раздел	Танцевальные упражнения				
8	Выполнение ходьбы под музыку	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
9	Танцевальные фигуры	Хореографические упражнения		1	https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
10	Ритм	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Знания музыкальности				
11	Счет. Такт. Ритм	Беседа.	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
Раздел	Здоровьесберегающие технологии				
12	Гигиена в танцевальном зале	Беседа	Творческое воспитание,	1	https://dmsh1-

13	Личная гигиена воспитанника	Беседа	формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	asbest.ekb.muzkult.ru/media/ 2019/03/15/1259555786/Met odicheskoe_posobie_po_ritmi ke.pdf
14	Правильное выполнение упражнений	Беседа. Упражнения		1	
Раздел	Упражнения с элементами гимнастики				
15	Упражнения на развитие гибкости	Хореографичес кие упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dms1- asbest.ekb.muzkult.ru/media/ 2019/03/15/1259555786/Met odicheskoe_posobie_po_ritmi ke.pdf
16	Упражнения на развитие раскрепощения	Хореографичес кие упражнения		1	
Раздел	Командные упражнения				
17	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dms1- asbest.ekb.muzkult.ru/media/ 2019/03/15/1259555786/Met odicheskoe_posobie_po_ritmi ke.pdf
18	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
19	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
20	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
21	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
22	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
Раздел	Подвижные игры с элементами гимнастики	Хореографичес кие упражнения			

23	Подвижные игры для развития мышц рук и ног.	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsl1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf	
24	Подвижные игры на развитие гибкости.	Хореографические упражнения		1		
25	Подвижные игры на развитие гибкости.	Хореографические упражнения		1		
Раздел	Упражнения на ориентировку в пространстве	Хореографические упражнения				
26	Совершенствование навыков бега	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsl1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf	
Раздел	Танцевальные упражнения	Хореографические упражнения				
27	Прыжковые движения	Хореографические упражнения		Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия		1
28	Упражнения в движении	Хореографические упражнения	1			
29	Комбинирование движения ходьбы	Хореографические упражнения	1			
Раздел	Игры под музыку. Развитие музыкальности					
30	Игра «Ручеёк»	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и	1	https://dmsl1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf	

31	«Игровой модный рок»	Хореографические упражнения	эмоционального благополучия	1	odicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
32	Игра «Встаньте в круг по ...»	Хореографические упражнения.		1	
33	Игра «Большая прогулка»	Хореографические упражнения		1	
34	Игра «Танец на стуле»	Хореографические упражнения		1	

Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема урока	Виды учебной деятельности	Основные направления воспитания обучающихся	Кол-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Раздел	Введение				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа.	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
Раздел	Упражнения на ориентировку в пространстве				
2	Построение и перестроение.	Беседа. Хореографические построения. Игры	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
Раздел	Ритмико-гимнастические упражнения.	Хореографические упражнения			
3	Гимнастические упражнения на полу	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
4	Упражнения сидя и лежа в кругу	Хореографические упражнения		1	
5	Танцевальные упражнения с предметами	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Игры под музыку				

6	Игра «Повтори за мной» или «Делай как я»	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
Раздел	Знания о ритмике				
7	Что такое ритмика и для чего она нужна.	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
Раздел	Танцевальные упражнения				
8	Выполнение ходьбы под музыку	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
9	Танцевальные фигуры	Хореографические упражнения		1	https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
10	Ритм	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Знания музыкальности				
11	Счет. Такт. Ритм	Беседа.	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
Раздел	Здоровьесберегающие технологии				
12	Гигиена в танцевальном зале	Беседа	Творческое воспитание,	1	https://dmsh1-

13	Личная гигиена воспитанника	Беседа	формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	asbest.ekb.muzkult.ru/media/ 2019/03/15/1259555786/Met odicheskoe_posobie_po_ritmi ke.pdf
14	Правильное выполнение упражнений	Беседа. Упражнения		1	
Раздел	Упражнения с элементами гимнастики				
15	Упражнения на развитие гибкости	Хореографичес кие упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsh1- asbest.ekb.muzkult.ru/media/ 2019/03/15/1259555786/Met odicheskoe_posobie_po_ritmi ke.pdf
16	Упражнения на развитие раскрепощения	Хореографичес кие упражнения		1	
Раздел	Командные упражнения				
17	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsh1- asbest.ekb.muzkult.ru/media/ 2019/03/15/1259555786/Met odicheskoe_posobie_po_ritmi ke.pdf
18	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
19	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
20	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
21	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
22	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
Раздел	Подвижные игры с элементами гимнастики	Хореографичес кие упражнения			

23	Подвижные игры для развития мышц рук и ног.	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsb1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf	
24	Подвижные игры на развитие гибкости.	Хореографические упражнения		1		
25	Подвижные игры на развитие гибкости.	Хореографические упражнения		1		
Раздел	Упражнения на ориентировку в пространстве	Хореографические упражнения				
26	Совершенствование навыков бега	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	https://dmsb1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf	
Раздел	Танцевальные упражнения	Хореографические упражнения				
27	Прыжковые движения	Хореографические упражнения		Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия		1
28	Упражнения в движении	Хореографические упражнения	1			
29	Комбинирование движения ходьбы	Хореографические упражнения	1			
Раздел	Игры под музыку. Развитие музыкальности					
30	Игра «Ручеёк»	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и	1	https://dmsb1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf	

31	«Игровой модный рок»	Хореографические упражнения	эмоционального благополучия	1	odicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
32	Игра «Встаньте в круг по ...»	Хореографические упражнения.		1	
33	Игра «Большая прогулка»	Хореографические упражнения		1	
34	Игра «Танец на стуле»	Хореографические упражнения		1	

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Танцзал, спортивный зал

Технические средства обучения (рабочее место учителя)

Принтер лазерный HP LJ P 2055d- 1шт, ноутбук- 1шт, акустическая колонка- 1шт, сетевой фильтр- 1шт., стол преподавателя-1шт, шкаф - гардероб- 1шт.

Общефизическая подготовка

Скамейка гимнастическая жесткая, мат гимнастический прямой, мостик гимнастический подпружиненный, перекладина гимнастическая пристенная, консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка), канат для лазания, коврик гимнастический.

Специализированная мебель: Стол учительский, стулья, зеркало настенное, магнитофон.

Спортивный инвентарь: обруч, мяч, ленты, шары, скакалка.