

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 Г. БОДАЙБО»**

СОГЛАСОВАНО НА МС ОУ ПРОТОКОЛ №1 ОТ 31.08.2021 РУКОВОДИТЕЛЬ МС: РЕСЕНКО И.В.	УТВЕРЖДАЮ ДИРЕКТОР МКОУ СОШ №3 Г. БОДАЙБО» - КУДРЯШОВА Е.А. ПРИКАЗ № 170-ОД ОТ 31.08.2021
---------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«РИТМИКА»

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ 5-9-Х КЛАССОВ

**СОСТАВИЛИ:
ПЛОТНИКОВА В.М.
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	5
3. Основные требования к умениям учащихся.....	12
4. Календарно-тематическое планирование	14
5. Средства, необходимые для реализации программы	23
6. Литература... ..	24

1. Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевою зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность. Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать чувство ритма.

Развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально - ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Игры под музыку.
4. Танцевальные упражнения.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс) а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1. 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.

2. 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, 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. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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; провозать движение руки головой, взглядом.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя 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).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры.

4. 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, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения.

Метапредметные результаты

регулятивные

- ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; накопление представлений о ритме, синхронном движении.

познавательные

навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Учащиеся должны уметь готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;

- ✓ приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.
- **коммуникативные**
 - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
 - ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Второй год обучения

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения.

Метапредметные результаты

- **Регулятивные**

- ✓ Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- ✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ самовыражение ребенка в движении.

- **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

- ✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями движения;
- ✓ организованно строиться (быстро, точно);
- ✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- ✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым сигналам;
- ✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- ✓ правильно выполнять упражнения: «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

- **коммуникативные**

- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

Третий год обучения

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Ходьба: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

1. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с

движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

2. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры.

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души

Метапредметные результаты

• регулятивные

- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.

• познавательные

- ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
- ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения

- **коммуникативные**
- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

1. четвертый и пятый годы обучения

2. 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 звездочки 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.

3. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, 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 вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

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

Упражнение 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.

То же движение в обратном направлении.

4. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. 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.

5. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ 4 класс.

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения

соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения движений; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
 - ✓ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
 - ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
 - ✓ целеустремлённость и настойчивость в достижении цели
 - **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

 - ✓ правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега.
 - ✓ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
 - ✓ различать основные характерные движения частей тела.
 - **коммуникативные**
 - ✓ продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
 - ✓ с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- ✓ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

II. Календарно – тематическое планирование

№ урока	Название темы	Практическая часть	Количество часов	Дата
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
2	Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка».	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
3	Постановка корпуса. Основные правила	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
4-5	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	Деятельность ребенка с ОВЗ	2	
6	Общеразвивающие упражнения	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
7	Ритмико-гимнастические упражнения	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
8	Движения на развитие координации. Бег и подскоки	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	

9	Разминка. Музыкальный этюд «Листья».	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
10-11	Движения по линии танца	Деятельность ребенка с ОВЗ	2	
12	Игры под музыку. Комбинация «Гуси»	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
13	Комбинация «Слоник».	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
14	Индивидуальные задания.	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
15	Ритмико-гимнастические упражнения.	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
16	Разминка. Музыкальный этюд	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
17-19	Позиции в паре. Основные правила.	Деятельность ребенка с ОВЗ	3	
20-21	Упражнения для улучшения гибкости.	Деятельность ребенка с ОВЗ	2	
22-23	Комбинация «Ладшки».	Деятельность ребенка с ОВЗ	2	
24-25	Тренировочный танец «Стирка»	Деятельность ребенка с ОВЗ	2	
26	Ритмико-гимнастические упражнения	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
27-30	Разминка. Основные движения Разучивание движений.	Деятельность ребенка с ОВЗ	4	
31	Общеразвивающие упражнения	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
32	Репетиция и смотр упражнений.	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
33	Урок-смотр знаний	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
	ИТОГО		34	

Второй год обучения

№ урока	Название темы	Практическая часть	Количество часов	Дата
---------	---------------	--------------------	------------------	------

1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке при выполнении упражнений , разучивании танцев.	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
2	Разминка. Музыкальный этюд «Бабочки»	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
3-4	Общеразвивающие упражнения.	Деятельность ребенка с ОВЗ	2	
5-9	Танец «Полька»	Деятельность ребенка с ОВЗ	5	
10-11	Основные движения ,переходы в позицию рук.	Деятельность ребенка с ОВЗ	2	
12	Разминка. Музыкальный этюд «Птицы».	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
13-14	Движения по линии танца.	Деятельность ребенка с ОВЗ	2	
15-19	Танец по выбору.	Деятельность ребенка с ОВЗ	5	
20-23	Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка.	Деятельность ребенка с ОВЗ	4	
24	Разминка. Музыкальный этюд «Мячик»	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
25	Танец по выбору	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
26-30	Общеразвивающие упражнения.	Деятельность ребенка с ОВЗ	5	
31	Танец по выбору.	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
32	Движения по линии танца.	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	

33	Индивидуальное творчество	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
34	Урок-смотр знаний	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
	ИТОГО		35	

Третий год обучения

№ урока	Название темы	Практическая часть	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке при выполнении упражнений ,	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
	разучивании танцев.	Деятельность ребенка с ОВЗ		
2	Разминка. Музыкальный этюд «Котята»	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
3-4	Общеразвивающие упражнения	Деятельность ребенка с ОВЗ	2	
5	Ритмико-гимнастические упражнения	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
6-10	Упражнения на развитие координации движения.	Деятельность ребенка с ОВЗ	3	
11	Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка»	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
12-14	Упражнения на развитие координации движения.	Деятельность ребенка с ОВЗ	3	
15-19	Танец «Сударушка»	Деятельность ребенка с ОВЗ	5	
20	Разминка. Музыкальный этюд «Фонарики»	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
21-22	Общеразвивающие упражнения.	Деятельность ребенка с	2	

		ОВЗ		
23-24	Упражнения на развитие координации движения.	Деятельность ребенка с ОВЗ	2	
25-29	Танец «Самба»	Деятельность ребенка с ОВЗ	5	
30	Я-герой	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
31	Разминка. Музыкальный этюд «Хлопушки»	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
32	Общеразвивающие упражнения.	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
33	Движения по линии танца.	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
34	Урок-смотр знаний	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
	ИТОГО		35	

Четвёртый и пятый года обучения

№ урока	Название темы	Практическая часть	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке ,при выполнении упражнений , разучивании танцев.	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
2	Разминка. Музыкальный этюд	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
3-4	Общеразвивающие упражнения	Деятельность ребенка с ОВЗ	2	
5-9	Танец «Полька»	Деятельность ребенка с ОВЗ	5	

10-11	Основные движения, переходы в позицию рук.	Деятельность ребенка с ОВЗ	2	
12	Разминка. Музыкальный этюд «Птицы»	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
13-14	Движения по линии танца.	Деятельность ребенка с ОВЗ	2	
15-19	Упражнения на гибкость.	Деятельность ребенка с ОВЗ	5	
20-23	Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка	Деятельность ребенка с ОВЗ	4	
24	Разминка. Музыкальный этюд «Мячик»	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
25	Общеразвивающие упражнения.	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
26-30	Комплекс упр. у опоры в парах.	Деятельность ребенка с ОВЗ	5	
31	Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка»	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
32	Движения по линии танца.	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
33	Движения по залу с движениями рук.	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
34	Урок-смотр знаний.	Деятельность ребенка с ОВЗ	1	
	ИТОГО		35	

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства :

- спорт зал;
- магнитофон;
- фонотека; диски DVD, диски DVD-караоке ;
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- коврики для выполнения упражнений ;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты, обручи, мячи.