

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Астраханской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат»

«Рассмотрено на заседании МО»

Руководитель: С.В. Кинжуваева

(Протокол № 1 от

«28» 08 2025 г.)

«СОГЛАСОВАНО»

с заместителем директора

по УВР

И.А. Аншакова

«29» 08 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ АО «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат»

Г.В. Савицкая

«01» 09 2025 г.



## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

**РИТМИКА**

1-4 классы

Вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

2025-2026 учебный год

## Пояснительная записка по предмету РИТМИКА 1-4 класс

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г номер 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).
3. Постановление №2 СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г.
4. Постановление №1 СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Устав ГКОУ АО «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат». Утверждён 29.12.2015г. Распоряжение министерства образования и науки АО № 221.
6. Учебный план ГКОУ АО «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат».

Преподавание ритмики в школе обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Программа детализирует и раскрывает содержание федерального компонента государственного образовательного стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета.

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, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

### **Цель предмета:**

- развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности;
- развитие общей и речевой моторики, ориентировка в пространстве, укреплению здоровья, формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

### **Общая характеристика учебного предмета ритмика**

Специфические средства воздействия, свойственные ритмике, способствуют общему развитию обучающихся с ОВЗ исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

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 представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т.д. – развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у обучающихся подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у обучающихся с ОВЗ часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у обучающихся, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, обучающиеся приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо общаться друг с другом.

### **Рабочая программа по ритмике состоит из следующих направлений:**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Игры под музыку.
4. Танцевальные упражнения.
5. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

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

### **Описание места предмета ритмика в учебном плане**

Адаптированная образовательная рабочая программа начального общего образования «Ритмика» 1-4 классы согласно годовому календарному учебному графику, расписанию учебных занятий рассчитана на 1 час в неделю, общее количество часов в год:

- 1 класс – 33 часа. Общее количество часов - 33  
2 класс – 34 часа. Общее количество часов - 34  
3 класс – 34 часа. Общее количество часов - 34  
4 класс – 34 часа. Общее количество часов – 34

### Содержание учебного предмета РИТМИКА 1 класс

#### 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.

##### 1.1 Общеобразовательные 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 полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

##### 1.2. 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.

##### 1.3. Упражнение на расслабление мышц. Имитация отряхивания воды с пальцев. Свободное круговое движение рук.

Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

#### Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжатие 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.

Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе.

Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

#### 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 с пением или речевым сопровождением.

#### 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.

### **Содержание учебного предмета РИТМИКА 2 класс**

#### Упражнения на ориентировку в пространстве.

Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.

Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.

Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами.

#### Ритмико-гимнастические упражнения.

##### 1.1 Общеразвивающие упражнения.

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.

Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.

Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

Повороты туловища с передачей предмета.

Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.

Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

##### 1.2. Упражнения на координацию движений.

Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).

Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно. Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков.

Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.).

Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

### 1.3. Упражнения на расслабление мышц.

Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.

Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).

Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

### Упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

### Игры под музыку.

Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание песен.

Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.

### Инсценирование доступных песен

Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии 1 час

### Танцевальные упражнения

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.

Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг.

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Основные движения местных народных танцев.

Итоговый урок.

## **Содержание учебного предмета РИТМИКА 3 класс**

### Упражнения на ориентировку в пространстве

Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.

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.

Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами.

### Ритмико-гимнастические упражнения

#### 1.1 Общеобразовательные упражнения.

Наклоны, повороты и круговые движения головы.

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.

#### 1.2. Упражнения на координацию движений.

Упражнения на сложную координацию движений с предметами.

Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

#### 1.3. Упражнения на расслабление мышц.

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц.

Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса — стойка на полупальцах. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

### Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы. Разучивание несложных мелодий.

Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

### Игры под музыку

Музыкальные игры с предметами.

Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.

Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации.

Действия с воображаемыми предметами.

Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Игра «Узнай по голосу»

### Танцевальные упражнения

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 движения народных танцев.

Итоговый урок.

### Содержание учебного предмета РИТМИКА 4 класс

#### 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

Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.

Упражнения с предметами.

#### Ритмико-гимнастические упражнения

##### 1.1. 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.

Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс.

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.

##### 1.2. 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 (погремушками, бубном, барабаном).

##### 1.3. Упражнение на расслабление мышц.

Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).

Имитация распускающегося цветка (с позиции приседание на корточках).

Имитация увядающего (с позиции приседание на корточках).

### Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).

Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино.

Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

### Игры под музыку

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

Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций.

Игры с пением, речевым сопровождением.

Инсценирование музыкальных сказок, песен.

### Танцевальные упражнения

Упражнения на различение элементов народных танцев.

Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег.

Поскоки с продвижением назад (спиной).

Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

Разучивание народных танцев.

## **Планируемые результаты учебного предмета РИТМИКА**

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 и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую 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, осмыслить, 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, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации, отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета РИТМИКА**

#### Личностные УУД:

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.

#### Коммуникативные УУД:

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

#### Познавательные УУД:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

#### Личностные результаты:

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;
- развитие мотивов музыкально-учебной деятельности.

#### Метапредметные результаты:

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни класса.

#### Предметные результаты:

- развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

Обучающиеся научатся:

- воспринимать танцевальную музыку различных жанров;
- эстетически откликаться на искусство, выражая свое отношение к нему в различных видах музыкально-танцевальной творческой деятельности;
- определять виды танцев, сопоставлять различные танцевальные музыкальные образы;
- общаться и взаимодействовать в процессе коллективного воплощения различных танцевальных художественных образов.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Раздел I. Упражнения на ориентировку в пространстве.	5	6	5	6
2	Раздел II. Ритмико-гимнастические упражнения	13	13	14	13
3	Раздел III. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	4	5	3	4
4	Раздел IV. Игры под музыку.	5	6	6	5
5	Раздел V. Танцевальные упражнения.	6	4	6	6
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**Поурочное планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся по предмету РИТМИКА в 1 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Раздел. Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
		<b>Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>5</b>
1		Основные правила танца. Приветствие, постановка корпуса.	1
2		Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, на полупальцах.	1
3		Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1
4		Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1
5		Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1
		<b>Раздел II Ритмико–гимнастические упражнения</b>	<b>13</b>
6		Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).	1
7		Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).	1
8		Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1
9		Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	1
10		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 полупальцы.	1
11		Упражнения на выработку осанки.	1
12		Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.	1
13		Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.	1
14		Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	1
15		Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	1
16		Упражнение на расслабление мышц. Имитация отряхивания воды с пальцев.	1
17		Упражнение на расслабление мышц. Свободное круговое движение рук.	1
18		Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1
		<b>Раздел III Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>4</b>

19	Упражнение на расслабление мышц. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	1
20	Упражнение на расслабление мышц. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих.	1
21	Отстукивание простых ритмических рисунков на маракасах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1
22	Отстукивание простых ритмических рисунков на бубне под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1
	<b>Раздел IV Игры под музыку</b>	<b>5</b>
23	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	1
24	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.)	1
25	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	1
26	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке	1
27	Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением	1
	<b>Раздел V Танцевальные упражнения</b>	<b>6</b>
28	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1
29	Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.	1
30	Прямой галоп. Маховые движения рук.	1
31	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком).	1
32	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.	1
33	Передача акцентов музыки хлопками и притопами	1
<b>Итого: 33 часа</b>		

**Поурочное планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся по предмету РИТМИКА во 2 классе**

<b>Дата</b>	<b>№ п/п</b>	<b>Раздел. Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
		<b>Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>6</b>
	1	Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1
	2	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала	1
	3	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному	1
	4	Игра «Кот и мыши»	1
	5	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную	1
	6	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами	1
		<b>Раздел II Ритмико-гимнастические упражнения</b>	<b>13</b>
	7	Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	1
	8	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.	1
	9	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1
	10	Повороты туловища с передачей предмета.	1
	11	Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	1
	12	Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).	1
	13	Перекрестное поднимание и опускание рук.	1
	14	Одновременные движения рук и ног.	1
	15	Смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно.	1
	16	Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков.	1
	17	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.	1

	18	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).	1
	19	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).	1
		<b>Раздел III Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>5</b>
	20	Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.	1
	21	Инсценировка доступных песен	1
	22	Сочетание слуховых, двигательных и игровых элементов.	1
	23	Упражнения на детских музыкальных инструментах. Отстукивание простых ритмических рисунков на маракасах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1
	24	Отстукивание простых ритмических рисунков на бубне под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них	1
		<b>Раздел IV Игры под музыку.</b>	<b>6</b>
	25	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание песен	1
	26	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами.	1
	27	Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.	1
	28	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
	29	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг	1
	30	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег	1
		<b>Раздел V Танцевальные упражнения</b>	<b>4</b>
	31	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	1
	32	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг.	1
	33	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	1
	34	Итоговый урок	1
		<b>Итого: 34 часа</b>	

**Поурочное планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся по предмету РИТМИКА в 3 классе**

<b>Дата</b>	<b>№ п/п</b>	<b>Раздел. Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
		<b>Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>5</b>
	1	Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса .	1
	2	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	1
	3	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга.	1
	4	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	1
	5	Выполнение движений с предметами.	1
		<b>Раздел II Ритмико-гимнастические упражнения</b>	<b>14</b>
	6	Наклоны, повороты и круговые движения головы	1
	7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.	1
	8	Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1
	9	Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни.	1
	10	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.	1
	11	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1
	12	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.	1
	13	Упражнения на координацию движений. Упражнения на сложную координацию движений с предметами.	1
	14	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.	1
	15	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1
	16	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.	1

	17	Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц	1
	18	Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса — стойка на полупальцах.	1
	19	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	1
		<b>Раздел III Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>3</b>
	20	Упражнения на детских музыкальных инструментах. Отстукивание простых ритмических рисунков на маракасах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1
	21	Упражнения на детских музыкальных инструментах. Отстукивание простых ритмических рисунков на бубне под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1
	22	Упражнение на развитие координации. Исполнение различных ритмов на маракасах.	1
		<b>Раздел IV Игры под музыку</b>	<b>6</b>
	23	Музыкальные игры с предметами.	1
	24	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации.	1
	25	Действия с воображаемыми предметами.	1
	26	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1
	27	Упражнения на развитие координации.	1
	28	Игра «Узнай по голосу».	1
		<b>Раздел V Танцевальные упражнения</b>	<b>6</b>
	29	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.	1
	30	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	1
	31	Подпрыгивание на двух ногах.	1
	32	Разучивание элементов народных танцев, таких как кадрильный шаг (три простых шага и один скользящий)	1
	33	Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1
	34	Итоговый урок.	1
<b>Итого: 34 часа</b>			

**Поурочное планирование с определением основных видов учебной деятельности  
Обучающихся по предмету РИТМИКА в 4 классе**

<b>Дата</b>	<b>№ п/п</b>	<b>Раздел. Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
		<b>Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>6</b>
	1	Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1
	2	Построение в шахматном порядке Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	1
	3	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их	1
	4	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол	1
	5	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений	1
	6	Упражнения с предметами	1
		<b>Раздел II Ритмико-гимнастические упражнения</b>	<b>13</b>
	7	Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.	1
	8	Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	1
	9	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1
	10	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	1
	11	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.	1
	12	Упражнения на выработку осанки	1
	13	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей	1
	14	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1
	15	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1
	16	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, маракасами)	1
	17	Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой «петрушка».	1

	18	Упражнение на расслабление мышц. Имитация распускающегося цветка (с позиции приседание на корточки).	1
	19	Упражнение на расслабление мышц. Имитация увядающего (с позиции приседание на корточки).	1
		<b>Раздел III Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>4</b>
	20	Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).	1
	21	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.	1
	22	Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино.	1
	23	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.	1
		<b>Раздел IV Игры под музыку</b>	<b>5</b>
	24	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.	1
	25	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1
	26	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1
	27	Игры с пением, речевым сопровождением.	1
	28	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1
		<b>Раздел V Танцевальные упражнения</b>	<b>6</b>
	29	Упражнения на различение элементов народных танцев.	1
	30	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1
	31	Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад.	1
	32	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1
	33	Выполнение простых движений с предметами (например, гимнастической палочкой, обручем) в такт музыке.	1
	34	Итоговый урок-повторение	1
<b>Итого: 34 часа</b>			

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. «Коррекционная ритмика комплекс практических материалов и технология работы с детьми старшего дошкольного возраста с ЗПР».
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В. 1-4 классы - М.:«Просвещение», 2010 год.
3. Детские электронные книги и презентации - <http://viki.rdf.ru/>
4. DVD «Школа танцев для детей»
5. Единая коллекция - <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/f544b3b7-f1f4-5b76-f453-552f31d9b164>
6. Компьютер
7. Музыкальный центр
8. Мультимедийный проектор
9. Ленты
10. Презентация «Урок ритмики и танца»
11. Презентация «Волшебный мир танца»
12. Российский общеобразовательный портал - <http://music.edu.ru/>
13. Детские музыкальные инструменты: бубен, барабан, детское пианино.

### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)