


*Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики «Школа № 92  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»  
(ГКОУ УР «Школа № 92»)*

*«Тазалыксыя ичи луонлыкъясын  
дышетскисъёслы 92-тй номеро  
школа»  
Удмурт Элькунысь  
огъядышетонъя кун казна  
ужьюрт  
«92-тй номеро школа» УЭ ОККУ*

Рассмотрено на заседании ШМК  
ЕГЦ  
Протокол № 1  
от 25.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 190-ОД  
от 25.08.2023

Согласовано с  
заместителем директора по  
информатизации

 /Созоновой Е.Г.

Рабочая программа по предмету (курсу)

**«Ритмика»**

1-5 класс вариант 4.3

Ижевск 2023

# Ритмика

## 1-5 классы (вариант 4.3)

### Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету Ритмика для 1-5 классов составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) государственного казенного общеобразовательного учреждения Удмуртской Республики «Школа № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Вариант 4.3).

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

У слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет формироваться потребность в ритмических, красивых, пластичных движениях. У обучающихся будет развиваться двигательная активность, координация движений, появится возможность преодоления трудностей развития движений.

Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) получают возможность овладеть специальными ритмическими упражнениями и умением их выполнять. У них будет развиваться чувство ритма, связь движений с музыкой, способность к дифференциации движений по степени мышечных усилий, музыкально-ритмическая память; будут совершенствоваться двигательные умения и навыки, укрепится здоровье, повысится работоспособность.

Слабовидящим с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет доступно двигательное самовыражение в соответствии с характером музыкального сопровождения движений в танцах и играх, речевое самовыражение в соответствии с ритмом песни, стихотворений, речевых игр. У обучающихся будет развиваться позитивное самоощущение, что связано с состоянием раскрепощенности, уверенности в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, своей значимости в коллективе, положительной самооценки. У слабовидящих с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет развиваться выразительность движений и самовыражение.

Обучающимся будет доступно владение своим телом, координация движения, согласованность движения с музыкой, дифференцированность движений по степени мышечных усилий, управление темпом движений и способность подчинять свои движения музыке, согласовывать свои действия с действиями других, выполнять координированные и тонко координированные движения, согласовывать темп речи и движения.

Обучающиеся овладеют опытом саморегуляции движений. У них повысится двигательная активность, разовьются навыки пространственной ориентировки, коммуникации.

#### **Задачи предмета:**

- развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей;
- развитие общей и речевой моторики;
- эмоционально-волевое развитие учащихся;
- воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

- Содержание программы «Ритмика» направлено на обеспечение двигательных потребностей детей, на развитие их моторики, координации движений, ориентировки в пространстве, на улучшение эмоционального состояния. Характерные для детей с ОВЗ особенности нервно – психического развития, поведения и личностных реакций, эмоционально – волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на уроках ритмики. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

#### **В программе предусмотрены следующие виды разделов:**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы;
2. Ритмико-гимнастические упражнения, партерная гимнастика.
3. Игры под музыку.
4. Танцевальные упражнения (элементы классического, народно - сценического, бального, современного танца).

#### **Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы:**

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. 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 враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. 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.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения, партерная гимнастика:**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

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

с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

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

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

### **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 (элементы классического, народно - сценического, балетного, современного танца):**

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.

Танцы и пляски. Движения парами: боковой галоп, поскоки. 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.

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

Для изучения данного предмета в учебном плане школы с 1 по 5 класс отводится 1 час в неделю, 33 часа для 1 класса, 34 часов в год с 2 по 5 класс.

### **Ценностные ориентиры**

Одним из результатов обучения является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

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

**Личностные** результаты отражают:

- овладение социальной ролью обучающегося, сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;
- развитие любви к своей стране и городу;
- развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.

**Личностные базовые учебные действия:**

- личностное самоопределение (Я-ученик, Я-учусь, мне интересно/не интересно, умею/не умею и др.) слабовидящего с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом особых образовательных, в том числе и индивидуальных потребностей;
- формирование чувства любви к своей стране, городу (краю);
- ориентация на самостоятельность, активность, на двигательную и социально-бытовую независимость;
- здоровьесберегающее поведение;

**Регулятивные базовые учебные действия:**

умение придерживаться заданной последовательности учебно-практических и познавательных действий (основы практического планирования);

умение вносить в ранее освоенное действие необходимые коррективы для достижения искомого результата;

умение адекватно запрашивать и принимать необходимую практическую помощь для решения и достижения результата учебной деятельности;

активное использование всех анализаторов для формирования компенсаторных способов деятельности;  
саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию по преодолению препятствий.

***Познавательные базовые учебные действия:***

актуализация, накопление, расширение, уточнение знаний;  
выбор способов решения задач в зависимости от конкретных знакомых условий;  
сравнение, анализ, группировка объектов познания, осуществляемых на наглядно-образной основе;  
освоение и использование элементарных общих понятий, обеспечивающих учебно-познавательную деятельность;

***Коммуникативные базовые учебные действия:***

умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем;  
умение оценивать процесс и результат взаимодействия;  
умение задавать вопросы для ориентации в совместной с другими деятельности;  
умение взаимодействовать с партнерами в системе координат: «слабовидящий-нормально видящий», «слабовидящий-слабовидящий»; умение выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;  
умение адекватно воспринимать, понимать и продуцировать вербальные и невербальные средства общения.

Формирование базовых учебных действий, обеспечивающих решение задач общекультурного, ценностно-личностного, познавательного развития слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуется в рамках целостного образовательного процесса в ходе изучения системы учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области, в условиях внеурочной и внешкольной деятельности.

**Предметные результаты:**

**Минимальный уровень результатов по предмету:**

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.
- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

**Достаточный уровень результатов по предмету:**

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.
- выполнять плясовые движения по показу учителя;
- организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

### Содержание учебного предмета.

№	Раздел	Планируемые результаты		
		Предметные	Личностные	БУД
1	Упражнения на ориентировку в пространстве, танцевально-двигательные стереотипы;	<p><b>Минимальный уровень результатов по предмету:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слушать музыку;</li> <li>• выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;</li> </ul>	<p><b>Личностные</b> результаты отражают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение социальной ролью обучающегося, сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;</li> <li>- развитие любви к своей стране и городу;</li> <li>- развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;</li> <li>- формирование знаний о правилах безопасного образа жизни, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.</li> </ul>	<p><b>Личностные базовые учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностное самоопределение (Я-ученик, Я-учусь, мне интересно/не интересно, умею/не умею и др.) слабовидящего с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом особых образовательных, в том числе и индивидуальных потребностей;</li> <li>- формирование чувства любви к своей стране, городу (краю);</li> <li>- ориентация на самостоятельность, активность, на двигательную и социально-бытовую независимость;</li> <li>- здоровьесберегающее поведение;</li> </ul>
2	Ритмико-гимнастические упражнения, партерная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.</li> </ul>		
3	Игры под музыку	<ul style="list-style-type: none"> <li>• готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;</li> </ul>		
4	Танцевальные упражнения (элементы классического, народно-сценического, бального, современного танца).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходить свободным естественным шагом;</li> <li>• выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;</li> </ul> <p><b>Достаточный уровень результатов по предмету:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;</li> <li>• уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.</li> <li>• выполнять плясовые движения</li> </ul>		<p><b>Регулятивные базовые учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>умение придерживаться заданной последовательности учебно-практических и познавательных действий (основы практического планирования);</li> <li>умение вносить в ранее освоенное действие необходимые коррективы для достижения искомого результата;</li> <li>умение адекватно запрашивать и принимать необходимую практическую помощь для решения и достижения результата учебной деятельности;</li> <li>активное использование</li> </ul>

		<p>по показу учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовано входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.</li> <li>• готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;</li> <li>• ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;</li> <li>• ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;</li> <li>• выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.</li> </ul>	<p>всех анализаторов для формирования компенсаторных способов деятельности;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию по преодолению препятствий.</p> <p><b>Познавательные базовые учебные действия:</b></p> <p>актуализация, накопление, расширение, уточнение знаний; выбор способов решения задач в зависимости от конкретных знакомых условий; сравнение, анализ, группировка объектов познания, осуществляемых на наглядно-образной основе;</p> <p>освоение и использование элементарных общих понятий, обеспечивающих учебно- познавательную деятельность;</p> <p><b>Коммуникативные базовые учебные действия:</b></p> <p>умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; умение оценивать процесс и результат взаимодействия; умение задавать вопросы для ориентации в совместной с другими деятельности; умение взаимодействовать с партнерами в системе координат: «слабовидящий- нормально видящий», «слабовидящий-</p>
--	--	--	--



				<p>слабовидящий»; умение выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; умение адекватно воспринимать, понимать и продуцировать вербальные и невербальные средства общения.</p> <p>Формирование базовых учебных действий, обеспечивающих решение задач общекультурного, ценностно-личностного, познавательного развития слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуется в рамках целостного образовательного процесса в ходе изучения системы учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области, в условиях внеурочной и внешкольной деятельности.</p> <p>.</p>
--	--	--	--	--

**Тематическое планирование  
1 класс**

<b>№ урока в году</b>	<b>№ урока в четверти</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение.	1
2.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	1
3.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	1
4.		Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	1
5.		Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднятие и опускание рук.	1
6.		Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук	1
7.		Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук.	1
8.		Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1
9.		Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.	1
10.		Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки	1
11.		Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1
12.		Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	1
13.		Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1
14.		Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах.	1
15.		Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	1
16.		Упражнения на ориентирование в пространстве.	1
17.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений в круг, из круга.	1
18.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	1
19.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища	1
20.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой и без опоры	1

21.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами	1
22.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки	1
23.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1
24.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук	1
25.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник»	1
26.		Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.	1
27.		Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане	1
28.		Игры под музыку. Имитационные упражнения.	1
29.		Игры под музыку. Движения транспорта, людей.	1
30.		Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
31.		Танцевальные упражнения. Движения парами	1
32.		Танец «Жила-была бабка»	1
33.		Танец «Жила-была бабка»	1
<b>Всего:</b>			<b>33</b>

## Тематическое планирование

### 2 класс

№ урока в году	№ урока в четверти	Тема урока	Кол-во часов
1.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами.	1
2.		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1
3.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения с лентами	1
4.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы	1
5.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища	1
6.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук	1
7.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук	1
8.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения	1
9.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сопряженные движения рук и ног	1
10.		Координационные движения, регулируемые музыкой. Круговые движения руками	1
11.		Упражнения на детских музыкальных инструментах	1
12.		Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки	1
13.		Игры под музыку. Различение изменений в музыке	1
14.		Танцевальные упражнения. Тихая ходьба, пружинящий шаг.	1
15.		Танцевальные упражнения. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Хлопки. Полька.	1
16.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонны парами в колонну по одному	1
17.		Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение круга из шеренги	1
18.		Упражнения на ориентирование в	1

		пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами	
19.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Повороты туловища с передачей предмета	1
20.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук и ног.	1
21.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук и ног.	1
22.		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки	1
23.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1
24.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Ускорение и замедление движений	1
25.		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена движений.	1
26.		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Встряхивание и раскачивание рук.	1
27.		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Раскачивание рук поочередно и вместе	1
28.		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Выбрасывание ног	1
29.		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Выбрасывание ног	1
30.		Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабанах	1
31.		Игры под музыку. Игры с пением и речевым сопровождением.	1
32.		Танцевальные упражнения. Переменные притопы.	1
33.		Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
34.		Танцевальные упражнения. движения местных народных танцев.	1
<b>Всего:</b>			<b>34</b>

## Тематическое планирование

3 класс.

№ урока в году	№ урока в четверти	Тема урока	Кол-во часов
1	1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом.	1
2		Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы.	1
3		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три	1
4		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1
5		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях	1
6		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	1
7		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук.	1
8		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча.	1
9		Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения	1
10		Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения	1
11		Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке	1
12		Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца	1
13		Танцевальные упражнения. Шаг на носках	1
14		Танцевальные упражнения. Шаг польки.	1
15		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга	1
16		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги	1
17		Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками.	1
18		Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение движений с предметами	1
19		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и	1

		приседание	
20		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1
21		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами	1
22		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков	1
23		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела	1
24		Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах	1
25		Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне	1
26		Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений	1
27		Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца	1
28		Игры под музыку. Передача игровых образов.	1
29		Игры под музыку. Смена ролей в импровизации.	1
30		Игры под музыку. Действия с воображаемыми предметами	1
31		Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1
32		Танцевальные упражнения. Сильные поскоки, боковой галоп	1
33		Танцевальные упражнения Элементы русской пляски	1
34		Танцевальные упражнения Основные движения народных танцев	1
<b>Всего:</b>			<b>34</b>

**Тематическое планирование  
4 класс**

<b>№ урока в году</b>	<b>№ урока в четверти</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре	1
2		Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке	1
3		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1
4		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	1
5		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч	1
6		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1
7		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1
8		Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино	1
9		Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1
10		Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей	1
11		Танцевальные упражнения. Галоп	1
12		Танцевальные упражнения. Присядка	1
13		Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	1
14		Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.	1
15		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели	1
16		Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
17		Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения	1
18		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук	1
19		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища	1



20		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	1
21		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1
22		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков	1
23		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами	1
24		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя	1
25		Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.	1
26		Игры под музыку. Начало движения.	1
27		Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	1
28		Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	1
29		Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
30		Танцевальные упражнения. Шаг кадрили	1
31		Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением	1
32		Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1
33		Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1
34		Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1
<b>Всего:</b>			<b>34</b>

**Тематическое планирование  
5 класс**

<b>№ урока в году</b>	<b>№ урока в четверти</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре	1
2		Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке	1
3		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1
4		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	1
5		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч	1
6		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1
7		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1
8		Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино	1
9		Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1
10		Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей	1
11		Танцевальные упражнения. Галоп	1
12		Танцевальные упражнения. Присядка	1
13		Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	1
14		Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.	1
15		Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели	1
16		Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
17		Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения	1
18		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук	1
19		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища	1

<b>20</b>		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	<b>1</b>
<b>21</b>		Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	<b>1</b>
<b>22</b>		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков	<b>1</b>
<b>23</b>		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами	<b>1</b>
<b>24</b>		Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя	<b>1</b>
<b>25</b>		Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.	<b>1</b>
<b>26</b>		Игры под музыку. Начало движения.	<b>1</b>
<b>27</b>		Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	<b>1</b>
<b>28</b>		Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	<b>1</b>
<b>29</b>		Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	<b>1</b>
<b>30</b>		Танцевальные упражнения. Шаг кадрили	<b>1</b>
<b>31</b>		Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением	<b>1</b>
<b>32</b>		Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	<b>1</b>
<b>33</b>		Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	<b>1</b>
<b>34</b>		Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	<b>1</b>
<b>Всего:</b>			<b>34</b>

### Учебно-методические пособия

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