

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 35»

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО учителей,
обучающих детей с особыми
образовательными потребностями
Руководитель ШМО Шаваева Л.С.
Протокол № 4 от «28» февраля 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
Средней школы № 35
Директор Анульева И.Г.
Приказ №32/1-д
от «28» февраля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса «Ритмика»

для обучающихся с

интеллектуальными нарушениями (Вариант 1)

1-4 классы

1. Пояснительная записка

Преподавание ритмики в коррекционных классах обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья учащихся, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Планируемые результаты освоения программы по ритмике

Предметных результатов:

1 класс

Минимальный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, 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;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

2 класс

Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достаточный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

3 класс

Минимальный уровень:

- уметь 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;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Достаточный уровень:

- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

4 класс

Минимальный уровень:

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;

уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах

Основные разделы программы

1 класс

№ п.п.	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	1 уровень - знать пространственные понятия, понятия «исходное положение», «линия», «колонна», «круг»; 2 уровень - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; равняться в шеренге, колонне; ходить и бегать по кругу с сохранением дистанции; 3 уровень - входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение, приветствовать учителя; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия всех частей тела; знать основные упражнения; 2 уровень – выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять общеразвивающие упражнения в

			определенном ритме; 3 уровень – выполнять задания после показа и по словесной инструкции; придумывать и показывать простейшие упражнения для разных частей тела;
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	1 уровень – знать музыкальные инструменты; знать звучание музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно»; 2 уровень – начинать и заканчивать движения по сигналу музыки; соотносить темп движений с музыкальным сопровождением; 3 уровень – определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная); координировать движения в соответствии с характером музыки;
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	1 уровень - знать правила игр; 2 уровень – целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя; 3 уровень – выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ;
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия движений и упражнений; 2 уровень – ловко и быстро переходить от одного движения к другому; 3 уровень – выполнять плясовые движения; уметь работать в паре.

2 класс

№ п.п.	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	1 уровень - знать пространственные понятия, понятие «дистанция» 2 уровень - сохранять правильную дистанцию в колонне парами; 3 уровень - организованно строиться; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя со звуковым и музыкальным сигналами;
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать понятие «исходное положение», знать исходное положение всех упражнений и движений; знать названия некоторых движений и упражнений; 2 уровень – выполнять общеразвивающие движения в определенном темпе и ритме; 3 уровень – самостоятельно выполнять упражнения, заданные словесной инструкцией учителя;
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	1 уровень – знать понятия «музыкальный акцент», «темп»; 2 уровень – ощущать смену частей музыкального произведения; 3 уровень – самостоятельно координировать движения в соответствии со звучанием музыки;
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	1 уровень – знать о нюансах в музыке; 2 уровень – начинать и заканчивать игру с началом и окончанием музыки; 3 уровень – легко, непринужденно выполнять игровые движения;
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать музыку, используемую для отдельных танцев и танцевальных движений;

			2 уровень – соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку; принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движений; 3 уровень – легко, непринужденно выполнять игровые и плясовые движения.
--	--	--	--

3 класс

№ п.п.	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	1 уровень - знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры; 2 уровень - соблюдать правильную дистанцию в колонне по три, в концентрических кругах; рассчитывать на первый, второй, третий для построения в колонну; 3 уровень - ориентироваться в пространстве зала и любого другого помещения;
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать особенности выполнения упражнений для основных групп мышц; 2 уровень – принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; 3 уровень – самостоятельно выполнять требуемые упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	1 уровень – знать понятие «ритм», иметь представление о частях музыкального произведения; 2 уровень – ощущать смену частей музыкального произведения; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; 3 уровень – уметь четко и быстро скоординировать свои движения под любую, даже не знакомую музыку;
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	1 уровень – знать и повторять текст считалок и танцевальных игр; 2 уровень – повторять ритм, заданный учителем, задавать ритм самим; 3 уровень – легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения;
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия танцевальных элементов и комбинаций; 2 уровень – передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; 3 уровень – приобретение опыта публичного выступления;

4 класс

№ п.п.	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	1 уровень - знать все пространственные понятия; знать правила работы в группе; 2 уровень - четко, организованно перестраиваться; 3 уровень - самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия всех упражнений и особенности их выполнения; 2 уровень – выполнять упражнения с соблюдением всех правил; 3 уровень – правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега и упражнений в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	1 уровень – знать характер музыкального произведения, знать понятие «ритмический рисунок»; знать двухчастную и трехчастную формы музыки; 2 уровень – уметь различать двухчастную и трехчастную формы музыки, 3 уровень – передавать в движении ритмический рисунок мелодии;
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	1 уровень – знать правила игр; 2 уровень – быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; 3 уровень – играть, соблюдая правила;
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	1 уровень – знать названия движений народного танца, отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, различать основные характерные движения некоторых народных танцев; 2 уровень – самостоятельно менять движение, в соответствии с музыкальным сопровождением; 3 уровень – самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;

Достижение личностных результатов:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире
- развитие танцевальных навыков,
- развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,
- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,
- способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;

- способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

Достижение базовых учебных действий:

- познавательных учебных действий:
 - определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
 - умение ставить и формулировать проблемы;
 - навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.
- регулятивных учебных действий:
 - использование речи для регуляции своего действия;
 - адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
 - умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- коммуникативных учебных действий:
 - работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
 - обращаться за помощью;
 - предлагать помощь и сотрудничество;
 - слушать собеседника;
 - договариваться и приходить к общему решению;
 - формулировать собственное мнение и позицию;
 - осуществлять взаимный контроль;
 - адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Формы, и средства проверки и оценки результатов обучения

Система текущей и промежуточной аттестации учащихся на занятиях ритмикой состоит из практических заданий, коррекционно-развивающих упражнений на каждом уроке; организации ритмических игр; проведении творческих выступлений. Результативность изучения программы внеурочной деятельности определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения им некоторых работ. О достижении результатов следует судить по следующим критериям:

- по оценке творческой продукции ребенка – исполнению им комплексов упражнений по ритмической гимнастике, танцев, песен; игре на простых музыкальных инструментах, участию в различных сценических представлениях;
- по повышению уровня общей и физической культуры;
- по введению речевого материала занятий в активный словарь воспитанников;
- по отношениям в коллективе.

Содержание программы

1 класс

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник».

Упражнения на расслабление мышц

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

3. Координация движений, регулируемых музыкой

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

4. Игры под музыку

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

5. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

2 класс

Содержание программы:

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений.

Упражнения на расслабление мышц

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног.

3. Координация движений, регулируемых музыкой

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

4. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

5. Танцевальные упражнения

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

3 класс

Содержание программы:

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три круга. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Выполнение движений с предметами.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

3. Координация движений, регулируемых музыкой

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

4. Игры под музыку

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

5. Танцевальные упражнения

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев

4 класс

Содержание программы:

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

Упражнения на расслабление мышц

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

3. Координация движений, регулируемых музыкой Упражнения на детском пианино.

Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни

Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.

4. Игры под музыку

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

5. Танцевальные упражнения

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

№ занятия	Тематическое планирование	Дата	Корректировка
1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение		
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.		
3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами		
4	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами		
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднимание и опускание рук.		
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук		
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук		
8	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)		
9	Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях		
10	Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки		
11	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке		
12	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями		
13	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг		
14	Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах		
15	Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.		
16	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений вперед, назад, направо, налево		
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений в круг, из круга		
18	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища		

19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой и без опоры		
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами		
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки		
22	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.		
23	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук		
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник»		
25	Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.		
26	Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах		
27	Игры под музыку. Имитационные упражнения		
28	Игры под музыку. Движения транспорта, людей		
29	Музыкальные игры с предметами		
30	Музыкальные игры с предметами		
31	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски		
32	Танцевальные упражнения. Движения парами		
33	Танец «Пляска с притопами»		

Тематическое планирование «Ритмика» 2 класс

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

16	Упражнения на ориентирование в пространстве.		
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами		
18	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Повороты туловища с передачей предмета		
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук и ног		
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки		
21	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног		
22	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Ускорение и замедление движений		
23	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена движений		
24	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Встряхивание и раскачивание рук		
25	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Раскачивание рук поочередно и вместе		
26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Выбрасывание ног		
27	Координационные движения, регулируемые музыкой Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне		
28	Координационные движения, регулируемые музыкой Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане		
29	Игры под музыку. Передача в движениях игровых образов		
30	Игры под музыку. Игры с пением и речевым		

	сопровождением		
31	Игры под музыку. Инсценирование доступных песен		
32	Танцевальные упражнения. Переменные притопы		
33	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски		
34	Танцевальные упражнения. движения местных народных танцев.		

Тематическое планирование «Ритмика» 3 класс

№ занятия	Тематическое планирование	Дата	Корректировка
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом		
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы		
3	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три		
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы		
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях		
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног		
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук		
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча		
9	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения		
10	Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке		
11	Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца		
12	Танцевальные упражнения. Шаг на носках		
13	Танцевальные упражнения. Шаг польки		
14	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга		
15	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги		

16	Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками		
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение движений с предметами		
18	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание		
19	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки		
20	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами		
21	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков		
22	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела		
23	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах		
24	Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне		
25	Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений		
26	Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца		
27	Игры под музыку. Передача игровых образов		
28	Игры под музыку. Смена ролей в импровизации		
29	Игры под музыку. Действия с воображаемыми предметами		
30	Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением		
31	Танцевальные упражнения. Сильные прыжки, боковой галоп		
32	Танцевальные упражнения Движения парами: боковой галоп, прыжки		
33	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски		
34	Танцевальные упражнения Основные движения народных танцев		

Тематическое планирование «Ритмика» 4 класс

№ занятия	Тематическое	Дата	Корректировка
-----------	--------------	------	---------------

	планирование		
1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре		
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке		
3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги		
4	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища		
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч		
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы		
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку		
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением		
9	Координационные движения, регулируемые музыкой.		
10	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка		
11	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей		
12	Танцевальные упражнения. Галоп		
13	Танцевальные упражнения. Круговой галоп		
14	Танцевальные упражнения. Присядка		
15	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски		
16	Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей		
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели		
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать		

	диагональные линии из угла в угол		
19	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения		
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук		
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища		
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног		
23	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки		
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков		
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притоков с предметами		
26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя		
27	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике		
28	Игры под музыку. Начало движения		
29	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений		
30	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций		
31	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением		
32	Танцевальные упражнения. Шаг кадрили		
33	Танцевальные упражнения.		

	Пружинающий бег. Пскоки с продвижением		
34	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев		