

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

структурное подразделение
школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы

Рассмотрено: на заседании ШМО старших классов протокол № 3 от 15.06.2026 г.	Рассмотрено: на заседании педсовета протокол № 3 от 15.06.2026 г.	Утверждено: приказом директора № 387-од от 22.06.2026 г.
---	--	--

**Рабочая программа
коррекционного курса
«Ритмика»
для обучающихся 5-9 классов
(АООП УО 1 вариант)**

**Составитель:
Соловьева
Наталья
Александровна,
учитель
I кв. категории**

Камышлов, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» для обучающихся 5-9 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения), приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599, на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2022г. № 1026.

В системе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) курс «Ритмика» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей.

У детей с умственной отсталостью нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика. У детей с умственной отсталостью наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойных лирических мелодий, и маршевой музыки). Детям свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных пьес и песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям вообще.

Цель курса:

Развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи курса:

- развивать восприятие музыкальных образов и способность выражать их в движениях;
- научить согласовывать движения с характером музыки наиболее яркими средствами выразительности;
- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления;
- развивать чувство ритма, темпа, проводить коррекцию общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;
- выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений;
- развивать координацию движений;
- развивать умение слушать музыку;
- научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развивать творческие способности личности.

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

Основные направления работы по ритмике: упражнения на ориентировку в пространстве; ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, игры под музыку; танцевальные упражнения).

Ввиду психологических особенностей детей с нарушениями познавательной деятельности с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики и пальцев рук;
- развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- коррекция - развитие восприятия, представлений, ощущений;
- коррекция - развитие двигательной памяти;
- коррекция – развитие внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно – образного мышления;
- развитие словесно – логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций:

- развитие умения сравнивать, анализировать;
- развитие умения выделять сходство и различия понятий.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

- развитие инициативности, стремление доводить начатое дело до конца;
- формирование умения преодолевать трудности;
- воспитание способности самостоятельно принимать решения;
- формирование устойчивой и адекватной самооценки.

Коррекция развития речи:

- развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия.

Описание места коррекционного курса в учебном плане

Коррекционный курс «Ритмика» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, в коррекционно-развивающую область. На изучение курса отведен – 1 час в неделю (34 часа в год).

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

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

Планируемые предметные результаты

Минимальный уровень:

- Уметь слушать музыку;
- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- Выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- Активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем;
- Слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.

Достаточный уровень:

- Уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

Содержание учебного курса «Ритмика»:

Программа состоит из четырех направлений:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач на уроке отводится различное количество времени на каждый раздел, имея в виду, что в начале и конце урока включены упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Обучающиеся 5 класса (34 часа).

п/п	Тема раздела	Характеристика основных видов деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, построение в шахматном порядке, перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Ориентирование в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Перестроение из простых и concentрических кругов в звёздочки. Движение по залу в разных направлениях, не мешая друг

		другу: ходьба по центру зала, по диагональным линиям из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений. Выполнение упражнений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.
3	Игры под музыку	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.
4	Танцевальные упражнения	Изучение базовых движений аэробики; выполнение элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполнение притопов одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

Обучающиеся 6 класса (34 часа).

№ п/п	Тема раздела	Характеристика основных видов деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы
2	Ритмико - гимнастические упражнения	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, платки, 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. <i>Упражнения на координацию движений.</i> 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. <i>Упражнение на расслабление мышц.</i> 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).
3	Игры под музыку	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.
4	Танцевальные упражнения	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись 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.

Обучающиеся 7 класс (34 часа)

№ п/п	Тема раздела	Характеристика основных видов деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Совершенствование навыков ходьбы и бега. 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 врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
2	Ритмико - гимнастические упражнения	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. 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. <i>Упражнения на координацию движений.</i> Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). 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. <i>Упражнения на расслабление мышц.</i> 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).
3	Игры под музыку	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
4	Танцевальные упражнения	Повторение элементов танца по программе для 6 класса. 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 поскаками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Обучающиеся 8 класса (34 часа).

№ п/п	Тема раздела	Характеристика основных видов деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.
2	Ритмико - гимнастические упражнения	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч;

		разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. <i>Упражнения на координацию движений.</i> Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. <i>Упражнения на сложную координацию движений с предметами</i> (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. <i>Упражнения на расслабление мышц.</i> Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полу пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.
3	Упражнения с музыкальными инструментами	Понятия: ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; Различение музыкальных инструментов. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.
4	Игры под музыку	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружинные, плавное, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.
5	Танцевальные упражнения	Повторение элементов танца по программе 7 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полу присядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Обучающиеся 9 класс (34 часа)

№ п/п	Тема раздела	Характеристика основных видов деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.
2	Ритмико - гимнастические упражнения	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. <i>Упражнения на координацию движений.</i> 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 (бубном, барабаном). <i>Упражнение на расслабление мышц.</i> 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).
3	Упражнения с музыкальными инструментами	Понятия: ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; Различение музыкальных инструментов. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.
4	Игры под музыку	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценированные музыкальные сказки, песен.

5	Танцевальные упражнения	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 8 классе. 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 полу пальцах. Разучивание народных танцев.
---	-------------------------	---

Формы организации учебного процесса для 5-9 классов

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:

- учебно-практическое оборудование: -индивидуальные коврики для выполнения упражнений (12шт), мячи (12шт), обручи (10шт), скакалки (10шт), гантели (10шт), гимнастические палки (10шт), эспандеры (10шт), мешочки с пшеном (12шт), танцевальный зал оборудованный: - широкая зеркальная стена. Магнитофон.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /мин-во образования и науки РФ. - М.: Просвещение, 2021,
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. – М.: Сфера, 2023
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) \Мин-во просвещения РФ. – М.: Просвещение,2023
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра / Мин-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2018
- Никольская О.С. Дети с расстройствами аутистического спектра /О.С. Никольская, С.А. Розенблюм. – М.: Просвещение, 2020
- Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью/ под ред. Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой. – Спб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011.
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы. В 2-х частях/ Под ред. В.В. Воронковой. – М.: ВЛАДОС, 2011.

- Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2023. – 366
- Никольская О.С. Дети с расстройствами аутистического спектра /О.С. Никольская, С.А. Розенблюм. – М.: Просвещение, 2024.
- Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 2023. - 407с.
- Лифиц, И. В. Ритмика [Текст]: учеб. пособ. для студ. сред. и высш. пед. учеб. зав. / И.В. Лифиц – М.: Академия, 2021. – 423 с.
- Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2019. – 284с.

**Тематическое планирование «Ритмика»
5 класс (34 часа)**

Основное содержание по темам		Количество часов
1.	Т.Б на уроках. Подготовительные упражнения	1
2.	Понятие о ритме движения и музыки	1
3.	Ритмическая ходьба под счёт	1
4.	Упражнения ритмической гимнастики	1
5.	Движения на развитие координации	1
6.	Ходьба с координацией рук и ног	1
7.	Перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали	1
8.	Построение в шахматном порядке	1
9.	Упражнения в беге	1
10.	Прыжковые упражнения	1
11.	Понятие о рабочей и опорной ноге	1
12.	Упражнения на связь движений с музыкой	1
13.	Упражнения на связь движений с музыкой	1
14.	Танец «Полька»	1
15.	Танец «Полька»	1
16.	Основные танцевальные точки; диагональ, середина	1
17.	Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз)	1
18.	Постепенное изменение темпа при ходьбе	1
19.	Постепенное изменение темпа при беге	1
20.	Упражнения для мобилизации внимания	1
21.	Комплекс упражнений для гимнастики глаз	1
22.	Упражнения ритмической гимнастики	1
23.	Подвижные игры	1
24.	Подвижные игры	1
25.	Комплекс силовых упражнений	1
26.	Упражнения с гантелями	1
27.	Упражнения с обручем	1
28.	Упражнения с гимнастической палкой	1
29.	Упражнения со скакалкой	1
30.	Упражнения с наклонами для мышц ног и спины	1
31.	Игра «Если нравится тебе, делай так!»	1
32.	Игры «Музыкальные стаканчики»	1
33.	Игра «Рыбаки и рыбки»	1
34.	Игра «Третий лишний»	1
ВСЕГО:		34 ч

6 класс (34 часа)

Основное содержание по темам		Количество часов
1.	Т.Б на уроках ритмики. Разучивание разминки	1
2.	Упражнения на развитие координации	1
3.	Элементы коррекционной гимнастики	1
4.	Танцевальные точки; Ритмическая ходьба под счёт	1
5.	Игры по желанию	1
6.	Обще-развивающие упражнения	1
7.	Обще-развивающие упражнения	1
8.	Перестроения в круг	1
9.	Перестроения из круга в колонны	1
10.	Перестроения в линии, в диагонали	1
11.	Упражнения для мобилизации внимания	1
12.	Упражнения для глаз	1
13.	Упражнения для мышц спины	1
14.	Упражнения для мышц пресса	1
15.	Комплекс силовых упражнений	1
16.	Ритмические комбинации	1
17.	Ритмические комбинации	1
18.	Подготовительные упражнения к танцам: позиций рук	1
19.	Элементы русской пляски	1
20.	Элементы русской пляски	1
21.	Упражнения с мячом	1
22.	Упражнения с гимнастической палкой	1
23.	Танец. «Яблочко»	1
24.	Танец. «Яблочко»	1
25.	Танец. «Яблочко»	1
26.	Упражнения на координацию движений	1
27.	Упражнения на координацию движений	1
28.	Упражнения на координацию движений	1
29.	Упражнения с эспандерами	1
30.	Упражнения со скакалкой, обручами	1
31.	Игра «Море волнуется раз»	1
32.	Игра «Делай, как я»	1
33.	Игра «Если нравится тебе, делай так!»	1
34.	Игра «Плетень»	1
ВСЕГО:		34 ч

7 класс (34 часа)

Основное содержание по темам		Количество часов
1.	Т.Б на уроках ритмики	1
2.	Понятия об основных танцевальных движениях	1
3.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1
4.	Упражнения с мячом	1
5.	Подвижные игры с мячом	1
6.	Разминка	1
7.	Разминка	1
8.	Обще-развивающие упражнения	1
9.	Обще-развивающие упражнения	1
10.	Ритмическая ходьба под счёт	1
11.	Позиции ног	1
12.	Перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали	1
13.	Перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали	1
14.	Перестроения из круга	1
15.	Перестроения из круга	1
16.	Понятие о рабочей и опорной ноге	1
17.	Понятие о рабочей и опорной руке	1
18.	Ритмические комбинации	1
19.	Ритмические комбинации	1
20.	Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног	1
21.	Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног	1
22.	Упражнения со скакалкой	1
23.	Танец «Плясовая»	1
24.	Танец «Плясовая»	1
25.	Упражнения с гимнастической палкой	1
26.	Упражнения с мячом	1
27.	Игра «Кто быстрее»	1
28.	Упражнения для мобилизации внимания	1
29.	Игра «Запрещенное движение»	1
30.	Игра «Встаньте в круг по...»	1
31.	Игра «Делай, как я»	1
32.	Игра «Дальше и быстрее»	1
33.	Игра «Пустое место»	1
34.	Игра «Музыкальные стаканчики»	1
ВСЕГО:		34 ч

8 класс (34 часа)

Основное содержание по темам		Количество часов
1.	Т.Б. на уроках ритмики	1
2.	Обще-развивающие упражнения	1
3.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1
4.	Перестроения из одного большого круга в несколько маленьких	1
5.	Правильное исходное положение рук, ног, туловища	1
6.	Общеразвивающие упражнения в движении	1
7.	Упражнения на координацию движений	1
8.	Упражнения на расслабление мышц	1
9.	Понятие о рабочей и опорной ноге	1
10.	Постепенное изменение темпа	1
11.	Построение и перестроение	1
12.	Ходьба и бег по ориентирам	1
13.	Ритмическая ходьба под счёт	1
14.	Упражнения для мобилизации внимания	1
15.	Позиции ног	1
16.	Позиции рук	1
17.	Основные танцевальные точки	1
18.	Основные танцевальные точки	1
19.	Комплекс силовых упражнений	1
20.	Упражнения лежа на животе	1
21.	Комплекс махов с наклонами	1
22.	Комплекс махов с наклонами	1
23.	Комплекс упражнений для глаз	1
24.	«Цыганский танец»	1
25.	«Цыганский танец»	1
26.	Элементы русской пляски	1
27.	Элементы русской пляски	1
28.	Комплекс упражнений на растяжку	1
29.	Комплекс упражнений на растяжку	1
30.	Игры под музыку	1
31.	Игры под музыку	1
32.	Игра «Рыбаки и рыбки»	1
33.	Игра «Пустое место»	1
34.	Игра «Охотники и утки»	1
ВСЕГО:		34 ч

9 класс (34 часа)

Основное содержание по темам		Количество часов
1.	Т.Б. Ходьба с координацией рук и ног	1
2.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки	1
3.	Выполнение построений.	1
4.	Ходьба в разном направлении по сигналу	1
5.	Ритмическая ходьба под счёт.	1
6.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга	1
7.	Упражнения ритмической гимнастики	1
8.	Ритмические движения с гимнастической палкой	1
9.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
10.	Подвижные игры с предметами	1
11.	Постепенное изменение темпа .	1
12.	Постепенное изменение темпа .	1
13.	Позиции ног.	1
14.	Позиции рук	1
15.	Упражнения с мячом в движении	1
16.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1
17.	Основные танцевальные точки.	1
18.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1
19.	Упражнения с гимнастической палкой в движении	1
20.	Комплекс упражнений для гимнастики глаз	1
21.	Элементы русской пляски.	1
22.	Элементы русской пляски.	1
23.	Упражнения на координацию движений	1
24.	Упражнения для внимания	1
25.	Прыжковые упражнения	1
26.	Элементы русской пляски	1
27.	Элементы русской пляски	1
28.	Обще-развивающие упражнения	1
29.	Комплекс силовых упражнений	1
30.	Игры под музыку	1
31.	Игры под музыку	1
32.	Игра «Рыбаки и рыбки».	1
33.	Игра «Пустое место».	1
34.	Игра «Охотники и утки»	1
ВСЕГО:		34 ч

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 483482145804926787460742969939487588108943585768

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 26.02.2026 по 26.02.2027