

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и науки Нижегородской области  
Управление образования, молодежной политики и спорта администрации  
Пильнинского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Пильнинская средняя школа «Содружество»

ПРИЛОЖЕНИЕ 2  
Утверждено  
приказом директора  
от 25.02.2025 г. №178/1 о.д.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Ритмика»**

**для обучающихся 5-6 классов**

р. п. Пильна  
2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» для учащихся 5-6 классов составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 1), разработанной на основе ФАООП

Нормативно – правовую базу рабочей программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 год №1599)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

### ***Цель программы:***

Формирование музыкально - двигательных навыков. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- учить основам музыкального движения;
- формировать умение создавать образ персонажа по поставленным задачам;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и самостоятельного выражения их под музыку.
- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;

#### Коррекционно-развивающие:

- развивать у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

#### Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения;
- воспитывать умения эмоционального выражения раскрепощённости и творчества в движениях.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

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

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

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими

музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

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

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

Оценка уровня знаний и умений учащихся проводится на основе оценочных материалов, утвержденных методическим советом школы.

## **МЕСТО КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Коррекционный курс «Ритмика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана образования обучающихся с нарушением интеллекта.

Учебным планом МБОУ ПСШ «Содружество» в 5-6 классах коррекционный курс рассчитан на 34 часа (34 учебные недели) и составляет 1 час в неделю.

## **Характеристика базовых учебных действий**

### **Личностные учебные действия**

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения коррекционного курса "Ритмика" относятся:

- 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;
- 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.

### **Регулятивные учебные действия**

- 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.

### **Коммуникативные учебные действия**

- 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.

### **Познавательные учебные действия**

- 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Личностные**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные**

#### **Минимальный уровень**

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- готовиться к занятиям, входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение;

- ходить свободным естественным шагом;
- ходить и бегать по кругу;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения после показа учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

### **Достаточный уровень**

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»**

Содержание обучения направлено на развитие и коррекцию координации движений, моторики, пространственной ориентировки.

Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи обучающихся, их эстетического воспитания.

Программа содержит 5 разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения: - общеразвивающие упражнения, - упражнения на координацию движений, - упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
4. Игры под музыку.
5. Танцевальные упражнения.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

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

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ.

Обучению умственно отсталых обучающихся танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца.

### ***1. Упражнения на ориентирование в пространстве.***

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочку. 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 поднятие 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».

## **5 КЛАСС**

### **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Упражнения на ориентировку в пространстве.	8
<b>2</b>	Упражнения с музыкальными инструментами	7
<b>3</b>	Игры под музыку.	6
<b>4</b>	Танцевальные упражнения.	13
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
<b>I четверть 8 часов</b>			
1	Вводный инструктаж. Обследование уровня подготовленности учащихся (координации движения, ориентировки в пространстве)	1	Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмике. Выполнение тестовых заданий учащимися.
2	Обследование уровня подготовленности учащихся (чувство ритма, общей и мелкой моторики)	1	Выполнение тестовых заданий учащимися.
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться (быстро, точно). Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Подбор движений согласна психофизическому развитию
			детей. «С какой стороны звук?» Взрослый предлагает ребѐнку определить на слух и показать рукой в ту сторону, откуда слышен звук знакомой мелодии (предмета, голос), назвать направление.
4	Игра на детских музыкальных инструментах	1	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Размыкание колонн на вытянутые руки в сторону по ориентирам. Игра на музыкальных инструментах мелодии «Вальс».
5	Поочередное выбрасывание ног вперед	1	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться (быстро, точно). Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Двигательная разрядка. Прыжки с поочерѐдным выбрасыванием ног вперед. Игры с пением, речевым сопровождением.
6	Разучивание танца «Слонѐнок»	1	Сохранять правильную дистанцию в перемещениях по залу, между собой. Организованно строиться (быстро, точно). Учиться намечать диагональные линии из угла в угол. Прыжки на двух ногах вправо-влево с хлопками над головой. Полуприсед и имитация движений слонѐнка.

7	Закрепление танца «Слонёнок»	1	Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Двигательная разрядка. Разучивание и постановка танца. Игры с пением, речевым сопровождением.
8	Упражнения с предметами (обручи)	1	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе. Исполнение танца сольно, в парах. Усложнение заданий при упражнениях с предметами.
<b>II четверть 7 часов</b>			
1	Вводный инструктаж. Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Приветствие, построение, разминка. Марш в различных ритмах и темпах. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.
2	Танцевальные движения в паре	1	Приветствие, построение, разминка. Общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе. Исполнение танца сольно, в парах. Двигательная разрядка. Игры с пением,
			речевым сопровождением.
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Приветствие, построение, разминка. Организованно строиться (быстро, точно). Подбор движений согласно психофизическому развитию детей. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Игра «Вверху-внизу»
4	Постановка и разучивание танца «Праздник осени»	1	Приветствие, построение, разминка. 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. Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Исполнение танца сольно, в парах. Игры с пением, речевым сопровождением.

5	Исполнение и закрепление танца «Праздник осени»	1	Приветствие, построение, разминка. Двигательная разрядка. Разучивание и постановка танца. Исполнение элементарных танцевальных движений: Самостоятельность в выполнении заданий, вхождение в контакт и работа в коллективе при совместном исполнении.
6	Музыкально-подвижная игра «Трансформеры»	1	Приветствие, построение, разминка. Двигательная разрядка. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Соблюдение правил игры «Трансформеры».
7	Определение характера музыки «Вальс» и «Полька»	1	Приветствие, построение, разминка. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Бег по залу в различных направлениях. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Двигательная разрядка. Игры с пением.
<b>III четверть 10 часов</b>			
1	Вводный инструктаж. Маршевой шаг с продвижением вперед и на месте	1	Приветствие, построение, разминка. Шагистика в различных ритмах и темпах, сольно, в парах. Двигательная разрядка. Отработка маршевого шага. Координация рук и ног.
2	Ритмико-гимнастические упражнения	2	Приветствие, построение, разминка Разучивание элементарных танцевальных движений. Подбор движений согласна психофизическому развитию детей. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад,
			направо, налево, в круг, из круга).
3	Постановка танца «Макарена»	1	Приветствие, построение, разминка. Разучивание танца на основе выученных движений. Комплекс дыхательных упражнений. Исполнение последовательности выученных движений. Исполнение танца сольно, в парах.
4	Исполнение танца «Макарена»	1	Приветствие, построение, разминка. Тренировка слухового внимания. Соотношение своих действий и их результатов с заданными образцами. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя. Исполнение танца «Макарена» под музыку в быстром и медленном темпе.

5	Инсценировка песни «Как у наших у ворот»	1	Приветствие, построение, разминка. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Слушание песни «Как у наших у ворот» и разучивание движений согласно тексту песни.
6	Разучивание польки «Старый жук»	1	Приветствие, построение, разминка. Бег по залу в различных стилях и различных направлениях. Ориентировка в пространстве класса. Слушание музыки из м/ф «Золушка». Разучивание движений польки.
7	Закрепление польки «Старый жук»	1	Приветствие, построение, разминка. 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. Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Исполнение танца сольно, в парах.
8	Ритмико-гимнастические Упражнения с палками	1	Приветствие, построение, разминка. Бег по залу в различных стилях и различных направлениях. Ориентирование в пространстве класса, зала. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Выполнение комплекса упражнений с палками.
9	Движение «Припадание»	1	Строевые упражнения. Шаги на месте, приставные шаги в сторону. Шаги по диагонали, назад. Основные движения туловищем, головой, в сочетании с другими движениями. Танцевальный шаг Припадание».
<b>IV четверть 9 часов</b>			
1	Вводный инструктаж. Танцевальные упражнения	1	Приветствие, построение, разминка Повторение ранее изученных элементов. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево).
2	Разучивание танца «Весенний вальс»	1	Приветствие, построение в шеренгу по одному со сменой направляющего. Слушание мелодии «Весенний вальс». Определение характера музыки, отстукивание в ладоши ритма три четверти, разучивание движений танца «Весенний вальс».
3	Танцевальные упражнения	2	Приветствие, построение, разминка Отстукивание на металлофоне мелодии «Вальс». Шаг вальса, кружение в парах. Выпады, наклоны, кружение в парах.

4	Выполнение танца «Весенний вальс»	1	Приветствие, построение, разминка. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Исполнение танца «Весенний вальс» под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.
5	Танцевально-ритмическая гимнастика «Большой олень»	1	Приветствие, построение, разминка. Упражнения на развитие чувства ритма согласно тексту песни. Упражнения на развитие гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом.
6	Танцевально-ритмическая гимнастика «Большой олень»	1	Приветствие, построение, разминка. Закрепление упражнений на развитие чувства ритма согласно тексту песни. Игра «Пятнашки». Соблюдение правил игры.
7	Обследование уровня подготовленности учащихся (координации движения, ориентировки в пространстве).	1	Выполнение тестовых заданий учащимися.
8	Обследование уровня подготовленности учащихся (чувство ритма, общей и мелкой моторики).	1	Выполнение тестовых заданий учащимися.

## 6 КЛАСС

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	8
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	8
3	Игры под музыку.	8
4	Танцевальные упражнения.	10
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
<b>I четверть 8 часов</b>			
1	Вводный инструктаж. Обследование уровня подготовленности учащихся (координации движения, ориентировки в пространстве)		Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмике. Выполнение тестовых заданий учащимися.
2	Обследование уровня подготовленности учащихся (чувство ритма, общей и мелкой моторики)	1	Выполнение тестовых заданий учащимися.
3	Разучивание танца «Чебурашка»	1	Приветствие, построение, разминка. Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра на различие силы звука «Круг и кружочки». Слушание мелодии В.Шаинского песни «Чебурашка». Разучивание движений: полуприсед с поворотом туловища, повороты налево переступанием с наклоном в сторону на каждый шаг. Поднимание на полупальцы, опускание на всю стопу.
4	Закрепление танца «Чебурашка»	1	Построение в шеренгу по одному в разных частях зала со сменой направляющего. Самостоятельное выполнение движений при разминке согласно звучащей музыки. Повторение движений танца, составление танца в целом.
5	Игра на детских музыкальных инструментах (ансамбль)	1	Приветствие, построение, разминка. Игры на металлофоне, бубне, дудках и т.д. с сопровождением музыки «Ах вы сени, мои сени». Упражнения на выработку осанки
6	Разучивание танца «Часики»	1	Строевые упражнения. Упражнения для головы (малый маятник). Слушание песни «Тик-так», муз. А.Островского. разучивание движений танца. Движения с хлопками, руки перед собой, руки за головой, к плечам, наклоны, полуприсед с поворотом туловища.
7	Выполнение танца «Часики»	1	Строевые упражнения. Упражнения для головы (малый маятник). Слушание песни «Тик-так», муз. А.Островского. выполнение движений танца. Движения с хлопками, руки перед собой, руки за головой, к плечам, наклоны, полуприсед с поворотом туловища. Танец часики под музыку.
8	Разучивание движения «Ковырялочка»	1	Размыкание по ориентирам (на интервал- руки на пояс). Ходьба по залу по диагональным линиям за ориентирами, расположенными на полу. Игра на

			ориентировку в пространстве «Найди свой домик». Разучивание движения «Ковырялочка». Взмахи ногами назад на носок, вперёд на пятку, перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение движений по очереди каждой ногой.
<b>II четверть 7 часов</b>			
1	Вводный инструктаж. Топающий шаг	1	Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмики. Мелкие топающие шаги в полуприседе.
2	Постановка и разучивание Игра - танец «Если весело...»	1	Организованно строиться на начальную позицию (быстро, точно). Сохранять правильную дистанцию в перемещениях по залу, между собой. Исполнение и закрепление танца. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой - в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.
3	Разучивание танца «Хоровод»	1	Строевые упражнения. Ходьба приставным шагом вперёд-назад, вправо-влево. Боковой галоп правым и левым боком. Двигательная разминка «На бабушкином дворе». Слушание песни «Улыбка» муз. В.Шаинского. Разучивание хороводного шага взявшись за руки. Движения по кругу в правую и левую сторону. Сужение и расширение круга. Имитация игры на скрипке.
4	Закрепление танца «Хоровод»	1	Строевые упражнения. Ходьба приставным шагом вперёд-назад, вправо-влево. Боковой галоп правым и левым боком. Двигательная разминка «На бабушкином дворе». Слушание песни «Улыбка» муз. В.Шаинского. Закрепление хороводного шага взявшись за руки. Движения по кругу в правую и левую сторону. Сужение и расширение круга. Имитация игры на скрипке.
5	Комплекс упражнений с лентами	1	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с лентами Приставной шаг вправо-влево, движения с лентами вперёд - назад. Покачивание из стороны в сторону. Взмахи руками. Змейка, волна лентами. Музыкально-подвижная игра «Запев-припев».
6	Разучивание комплекса упражнений на развитие мелкой моторики рук	1	Движение в колонне по одному, перестроение во время движения в колонну по два и обратно. Ходьба и бег под счёт учителя в быстром и медленном темпе. Подскоки.
7	Упражнение на развитие мелкой моторики рук	1	Выполнение упражнений с маленьким мячом. Круговые вращения кистями рук, вращения мяча пальцами, подбрасывание и удары мяча об пол. Упражнения для кистей рук. Музыкально-подвижная игра на различие силы звука «Круг и кружочки».

**III четверть 10 часов**

1	Вводный инструктаж. Марш с продвижением вперед и на месте	1	Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на уроке ритмики. Приветствие, построение, разминка. Шагистика в различных ритмах и темпах, сольно, в парах. Двигательная разрядка. Отработка маршевого шага. Координация рук и ног.
2	Игра на музыкальных инструментах (трещотки)	1	Построение в круг. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Слушание музыки «Калинка». Определение характера музыки. Игра на музыкальных инструментах (трещотки, мелодия «Калинка»)
3	Разучивание танца «Цыганочка»	1	Строевые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Шаг на носках, полупресед, сочетание движений ног и головы. Движение вперед – назад. Перекаты ног с носка на пятку. Беговые шаги на носках.
4	Разучивание танца «Цыганочка»	1	Строевые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. Шаг на носках, полупресед, сочетание движений ног и головы. Движение плечами вперед – назад. Перекаты ног с носка на пятку. Беговые шаги на носках. Выполнение танца «Цыганочка» под музыку.
5	Подскоки с продвижением назад	1	Построение в круг. Общеразвивающие упражнения с речитативом. Подскоки с продвижением назад (спиной). Неторопливый танцевальный широкий бег, высокий бег.
6	Боковой галоп правым и левым боком	1	Строевые упражнения. Дыхательная гимнастика. Выполнение галопа на счёт четыре правым боком и на счёт четыре левым боком.
7	Ритмико-гимнастические упражнения	1	Приветствие, построение, разминка. Выполнение комплекса ритмико-гимнастических упражнений. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.
8	Игры под музыку. Подвижные музыкальные игры на внимание	1	Приветствие, построение, разминка. Игры на основе выученных движений. Двигательная разрядка. Исполнение последовательности выученных движений. Игры на ускорения.
9	Разучивание танца «Лезгинка»	1	Строевые упражнения. Пальчиковая гимнастика. Шаги на месте, приставные шаги в сторону. Шаги по диагонали, назад. Основные движения туловищем, головой, в сочетании с другими движениями.
10	Закрепление танца «Лезгинка»	1	Строевые упражнения. Пальчиковая гимнастика. Шаги на месте, приставные шаги в сторону. Шаги по диагонали, назад. Основные движения

			туловищем, головой, в сочетании с другими движениями. Исполнение танца «Лезгинка» под музыку.
<b>IV четверть 9 часов</b>			
1	Вводный инструктаж. Шаг «Ёлочка»	1	Знакомство с правилами безопасности на занятиях ритмики. Шаг «Ёлочка»: носки вправо ,опираясь на пятки ;пятки вправо ,опираясь на носки.
2	Разучивание танца «Рок-н-ролл»	1	Строевые упражнения. Ходьба и бег по звуковому сигналу. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разучивание движений танца: шаг с прыжком ,подскоки ,перескоки, движения в парах.
3	Танец «Рок-н-ролл» под музыку	1	Строевые упражнения. Ходьба и бег по звуковому сигналу. Комплекс общеразвивающих упражнений. Закрепление разученных движений и составление из них танца.
4	Музыкально-подвижная игра « Попробуй унеси»	1	Построение в круг, перестроение в два круга. Упражнения на развитие координации движений. Разучивание и соблюдение правил игры «Попробуй унеси»
5	Упражнения на координацию движений	1	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, С предметами (погремушками, бубном, барабаном).
6	Игра на музыкальных инструментах	2	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно- двигательных действиях. Игра на музыкальных инструментах русской народной мелодии «Мани- Вани».
7	Обследование уровня подготовленности учащихся (координации движения, ориентировки в пространстве).	1	Выполнение тестовых заданий учащимися.
8	Обследование уровня подготовленности учащихся (чувство ритма, общей и мелкой моторики).	1	Выполнение тестовых заданий учащимися.

## УЧЕБНО-ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Верёвка
- Обручи
- Флажки
- Погремушки
- Мячи
- Кубики
- Ленты
- Палки
- Пианино
- Барабан
- Платочки