

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП»

УТВЕРЖДЕНО

директор

Ахмедзянова С.В.  
от «29» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(УО К Т 1. 1 (5-9)

учебного курса «Ритмика»  
5-9 классы  
адаптированной основной  
программы обучающихся с  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

Серов 2023 г

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» составлена на основе Федеральной адаптивной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФАООП УО, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы

## **1. Пояснительная записка**

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

Основные задачи:

Обучающая: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Коррекционно-развивающая: способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

Воспитательная: способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса; развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

На занятиях применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

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, упражнения с детскими музыкальными инструментами, игры под музыку, танцевальные упражнения).

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

Класс	5-9	
Количество часов	1 часа в неделю	34 асов в год

## **2. Содержание учебного предмета 5 класс**

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

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с

образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развиваются ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развиваются способность переживать содержание музыкального образа.

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.

Разделы:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. 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 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.

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.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

## **Раздел 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. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

## **Раздел 2 РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выbrasывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к

плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.

*Упражнение на расслабление мышц.* 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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

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

### **Раздел 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. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

### **Раздел 4 УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстрым, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

### **Раздел 5 ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Упражнения на различие элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

## **Содержание учебного курса 6 класс**

Данная программа рассчитана на 68 учебных часов и предназначена для учащихся 6 класса. Занятия проходят 2 часа в неделю.

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

### **Раздел 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 звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.

### **Раздел 2 РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выbrasывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, пред собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнения на расслабление мышц.* 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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

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

### **Раздел 3 УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстрым, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

### **Раздел 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.. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

### **Раздел 5 ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

## **Содержание учебного курса 7 класс**

Данная программа рассчитана на 68 учебных часов и предназначена для учащихся 7 класса. Занятия проходят 2 часа в неделю.

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

### **Раздел 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.

### **Раздел 2 РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

· *Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в

подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### **Раздел 3 УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

### **Раздел 4 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.

### **Раздел 5 ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

## **Раздел 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 звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обрущей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

## **Раздел 2 РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, 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 пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.

*Упражнения на выработку осанки.* Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, пред собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнения на расслабление мышц.* 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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядющего цветка).

**Раздел 3 УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ** Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстрым, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

**Раздел 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. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

**Раздел 5 ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный

шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Составление несложных танцевальных композиций. Иг

## **Содержание учебного предмета 9 класс**

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

### **Раздел 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 звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обрущей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

### **Раздел 2 РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выbrasывание рук вперёд, 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 пояссе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем. Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, пред собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). Упражнения на расслабление мышц. 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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядющего цветка).

**Раздел 3 УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ** Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстрым, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

**Раздел 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. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен

**Раздел 5 ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками

### Тематический план 5 класс

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов	Контрольные работы
1.	Упражнения на ориентирование в пространстве	7	
2.	Ритмико – гимнастические упражнения	11	
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	
4.	Игры под музыку	5	
5.	Танцевальные упражнения	7	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	

### Тематический план 6 класс

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов	Контрольные работы
1.	Упражнения на ориентирование в пространстве	5	
2.	Ритмико – гимнастические упражнения	11	
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	
4.	Игры под музыку	5	
5.	Танцевальные упражнения	7	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	

### Тематический план 7 класс

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов	Контрольные работы
1.	Упражнения на ориентирование в пространстве	5	
2.	Ритмико – гимнастические упражнения	11	
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	
4.	Игры под музыку	5	
5.	Танцевальные упражнения	7	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	

### Тематический план 8 класс

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов	Контрольные работы
1.	Упражнения на ориентирование в пространстве	7	
2.	Ритмико – гимнастические упражнения	11	
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	
4.	Игры под музыку	5	
5.	Танцевальные упражнения	7	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	

### Тематический план 9 класс

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов	Контрольные работы
1.	Упражнения на ориентирование в пространстве	7	
2.	Ритмико – гимнастические упражнения	11	
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	
4.	Игры под музыку	5	
5.	Танцевальные упражнения	7	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	

### 3.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Ритмика»

К личностным результатам освоения АООП относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о наущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслиению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

### **Личностные результаты:**

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 ;

### **Познавательные**

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;

### **Регулятивные**

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**

В процессе обучения дети учатся:

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

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения конкретного учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира. Предметные результаты овладения содержанием коррекционно- развивающей области обеспечивают обучающимся эффективное освоение АООП, коррекцию и профилактику нарушений развития, социализацию и социальную адаптацию.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

### **Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов курса «Ритмика»**

<i><b>Минимальный уровень</b></i>	<i><b>Достаточный уровень</b></i>
- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;	- овладеть большим объемом движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для

<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;</li> <li>- знать основные элементы танцев, разученные в течении периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;</li> <li>- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.</li> </ul>	<p>занятий ритмикой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений.</li> <li>- - иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);</li> <li>- владеть первоначальными навыками координации движений, хореографической памятью;</li> <li>- иметь представление о темпах и динамике музыкального произведения, уметь их определять и отражать в движениях;</li> <li>- знать понятия: вступление, начало и конец танцевальной фразы, уметь своевременно начинать движение по окончании вступлении;</li> <li>- уметь исполнять изученные танцы;</li> <li>- иметь навыки парного и массового исполнительства.</li> </ul>
---	--

### **Оценка предметных результатов**

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:  
 "удовлетворительно" (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;  
 "хорошо" - от 51% до 65% заданий.  
 "очень хорошо" (отлично) свыше 65%.

## Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата
<b>Раздел 1</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	2	
1-2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.		
3	Построение в шахматном порядке	1	
4	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1	
5	Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели	1	
6-7	Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.	2	
<b>Раздел 2</b>	<b>Ритмико – гимнастические упражнения</b>	3	
8-10	Общеразвивающие упражнения		
11-12	Упражнения на выработку осанки.	2	
13-14	Упражнения на координацию движений	2	
15-16	Упражнения на расслабление мышц	2	
17-18	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).	2	
<b>Раздел 3</b>	<b>Упражнения на детских музыкальных инструментах</b>		
19	Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).	1	
20-21	Противопоставление одного пальца остальным.	2	
22	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе	1	
<b>Раздел 4</b>	<b>Игры под музыку</b>	1	
23	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.		
24	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1	
25	Составление несложных танцевальных композиций.	1	
26	Игры с пением, речевым сопровождением.	1	
27	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1	
<b>Раздел 5</b>	<b>Танцевальные упражнения</b>	1	
28	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе.		
29	Упражнения на различение элементов народных танцев.	1	
30	Шаг кадрили	1	
31	Пружинящий бег	1	
32	Поскоки с продвижением назад (спиной).	1	
33	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах	1	

### Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Дата
<b>Раздел 1</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>		
1-2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	2	
3	Построение в шахматном порядке.	1	
4	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1	
5	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	
6	Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах	1	
7	Ходьба с отображением длительности нот.	1	
<b>Раздел 2</b>	<b>Ритмико – гимнастические упражнения</b>		
8-9	Общеразвивающие упражнения	2	
10-11	Упражнения на выработку осанки.	2	
12-13	Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.	2	
14-15	Упражнения на координацию движений.	2	
16-17	Упражнения на расслабление мышц.	2	
18	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).	1	
<b>Раздел 3</b>	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	1	
19	Круговые движения кистью		
20	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.	1	
21-22	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.	2	
<b>Раздел 4</b>	<b>Игры под музыку</b>		
23	Упражнения на формирование умения начинать движения	1	
24	Составление несложных танцевальных композиций	1	
25	Игры с пением, речевым сопровождением.	1	
26	Игры с пением	1	
27	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1	

<b>Раздел 5</b>	<b>Танцевальные упражнения</b>	1	
28	Бодрый, спокойный, топающий шаг		
29	Прямой галоп.	1	
30	Бег легкий, на полупальцах.	1	
31	Движения парами	1	
32	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1	
33	Элементы русской пляски	1	
34	Танцевальные упражнения	1	

### Тематическое планирование 7 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол – во часов</b>	<b>Дата</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>		
1-2	Правильное исходное положение. Ходьба и бег	2	
3-4	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	2	
5	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1	
6-7	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	2	
<b>Раздел 2</b>	<b>Ритмико – гимнастические упражнения</b>		
8-9	Общеразвивающие упражнения	2	
10-11	Упражнения на выработку осанки.	2	
12-13	Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.	2	
14-15	Упражнения на координацию движений.	2	
16-17	Упражнения на расслабление мышц.	2	
18	Свободное круговое движение рук	1	
<b>Раздел 3</b>	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	1	
19	Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.		
20	Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих.	1	
21	Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.	1	
22	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1	

<b>Раздел 4</b>	<b>Игры под музыку</b>		
23	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий)	1	
24	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (	1	
25	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1	
26	Музыкальные игры с предметами.	1	
27	Игры с пением, речевым сопровождением	1	
<b>Раздел 5</b>	<b>Танцевальные упражнения</b>	1	
28	Знакомство с танцевальными движениями.		
29	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Подпрыгивание на двух ногах.	1	
30	Прямой галоп. Маховые движения рук.	1	
31	Элементы русской пляски.	1	
32	Бег легкий, на полуальцах.	1	
33	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1	
34	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками	1	

### Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол во часов	Дата
<b>Раздел 1</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>		
1-2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке.	2	
3	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1	
4	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели	1	
5	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	
6	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	
7	Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.	1	
<b>Раздел 2</b>	<b>Ритмико – гимнастические упражнения</b>		
8-9	Общеразвивающие упражнения	2	
10-11	Упражнения на выработку осанки.	2	

12-13	Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.	2	
14-15	Упражнения на координацию движений.	2	
16-17	Упражнения на расслабление мышц.	2	
18	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).	1	
<b>Раздел 3</b>	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<i>1</i>	
19	Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным..		
20	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.	1	
21	Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике.	1	
22	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.	1	
<b>Раздел 4</b>	<b>Игры под музыку</b>		
23	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.	1	
24	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1	
25	Игры с пением, речевым сопровождением.	1	
26	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование	1	
27	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1	
<b>Раздел 5</b>	<b>Танцевальные упражнения</b>	<i>1</i>	
28	Бодрый, спокойный, топающий шаг		
29	Прямой галоп.	1	
30	Бег легкий, на полупальцах.	1	
31	Движения парами	1	
32	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1	
33-34	Элементы русской пляски	1	

## Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Дата
<b>Раздел 1</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>		
1-2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке.	2	
3	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их	1	
4	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1	
5	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	
6	Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах	1	
7	Ходьба с отображением длительности нот.	1	
<b>Раздел 2</b>	<b>Ритмико – гимнастические упражнения</b>		
8-9	Общеразвивающие упражнения	2	
10-11	Упражнения на выработку осанки.	2	
12-13	Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.	2	
14-15	Упражнения на координацию движений.	2	
16-17	Упражнения на расслабление мышц.	2	
18	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).	1	
<b>Раздел 3</b>	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	1	
19	Круговые движения кистью		
20	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.	1	
21-22	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.	2	
<b>Раздел 4</b>	<b>Игры под музыку</b>		
23	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.	1	
24	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки	1	
25	Игры с пением, речевым сопровождением.	1	
26	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование	1	
27	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1	

<b>Раздел 5</b>	<b>Танцевальные упражнения</b>		
28	Бодрый, спокойный, топающий шаг		
29	Прямой галоп.		
30	Бег легкий, на полупальцах.		
31	Движения парами		
32	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.		
33	Элементы русской пляски		
34	Танцевальные упражнения		