

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Хабаровского края
Управление образования, молодёжной политики и спорта
Амурского муниципального района Хабаровского края
МБОУ НОШ №1 п. Эльбан

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 28.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 28.08.2025 г. № 145-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»
(спортивно-оздоровительное)
1-4 классы
Срок реализации: 5 лет

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования детей с ограниченными возможностями здоровья; примерной основной адаптированной общеобразовательной программы начального общего образования детей с задержкой психического развития; основной адаптированной общеобразовательной программы начального общего образования детей с задержкой психического развития МБОУ НОШ №1 поселка Эльбан; на основе программы «Ритмика и танцы» под редакцией Е.И. Мошковой.

Курс внеурочной деятельности «Ритмика» рассчитан на 33 часа в год для обучающихся в первом подготовительном и первом классах (1 час в неделю), во 2-4 классах – 34 часа в год (1ч в неделю), по адаптированной общеобразовательной программе начального общего образования детей с задержкой психического развития. Он посвящён процессу овладения детьми, ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

Цель: Развитие музыкальности детей, способности эмоционально воспринимать музыку средствами музыки и музыкально-ритмических движений.

Задачи программы:

1. Развитие музыкальности, т.е. способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение, характер, понимать содержание, развитие музыкальной памяти.
2. Развитие творческого потенциала ребенка и самовыражения через танец.
3. Развитие двигательных качеств и умений координировать движения.
4. Развитие умения ориентироваться в пространстве. Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.
5. Способствование раннему развитию ребенка через различные виды музыкально-ритмических движений.
6. Развитие музыкальных способностей, музыкальной сенсорики, музыкального вкуса.

Направление: спортивно-оздоровительное.

2. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

Формирование умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий; овладение специальными ритмическими упражнениями, на связь движений с музыкой; развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития; овладение подготовительными упражнениями к танцам, овладение элементами танцев, танцами, способствующими развитию изящных движений, эстетического вкуса;

развитие выразительности движений и самовыражения; развитие мобильности.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;

Познавательные:

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Коммуникативные:

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

3. Содержание курса

Виды деятельности обучающихся: спортивно-оздоровительная, игровая.

Формы деятельности: музыкально-тренировочные занятия.

Организация образовательного процесса.

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, общеразвивающие упражнения под музыку, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Рабочая программа по ритмике состоит из следующих разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Ритмико-гимнастические упражнения с предметами.
4. Импровизация движений на музыкальные темы
5. Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами.
6. Народные пляски и современные танцевальные движения.
7. Игры под музыку.

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

1) Упражнения на ориентировку в пространстве.

1-й и 1-й подготовительные классы (4 ч.)

Основные движения под музыку на 2/4 и 4/4 – ходьба, бег, прыжки. Передача в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый и т.п.), различной силы звучания (громко, тихо), различного темпа (умеренно, быстро, медленно) – строевым или мягким шагом, ходьбой на пятках или на носках и т. п.

Ходьба (бег) друг за другом по одному, врассыпную с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг – в соответствии с изменением звучания музыки.

2-й класс (4 ч.)

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.

3-й класс (4 ч.)

Совершенствование навыков правильного выполнения основных видов передвижения под музыку. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения.

Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре – с соблюдением дистанции, врассыпную. Бег между предметами, не задевая их. Перестроение на ходу в колонне, изменения направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определённого места в помещении.

4-й класс (4 ч.)

Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения, с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпу. Отражение хлопками, притопами, разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии.

2) Ритмико-гимнастические упражнения (13ч)

1-й и 1-й подготовительные классы (7 ч.)

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях.

Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры.

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 пятки. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений - (перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз)). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая

внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.

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.)

2-й класс(7 ч.)

Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений, перечисленных в программе по физкультуре. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног. (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.

3-й класс(7 ч.)

Чёткое и ритмическое выполнение под музыку общеразвивающих упражнений, указанных в программе по физкультуре.

Упражнения на координацию движений (Степ-аэробика).

4-й класс (7 ч.)

Основные движения под музыку на $\frac{3}{4}$, различение на слух двух-, трёх-, и четырёхдольных размеров. Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма, узнавание чередования размеров в произведениях.

Отражение хлопками, притопами, разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. Составление простых ритмических рисунков. Упражнения на выработку красивой осанки, на развитие ловкости, равновесия- с подниманием на носки, с подниманием ноги, с закрытыми глазами.

Упражнения на координацию движений (Степ-аэробика).

3) Ритмико-гимнастические упражнения с предметами.

1-й и 1-й подготовительные классы (3 ч.)

Бросание, подбрасывание, ловля, катание, передача, перекачивание и другие упражнения с мячом разной величины, с обручем – в сопровождении музыки; обучение прыжкам через скакалку под музыку.

2-й класс(4 ч.)

Бросание, подбрасывание, ловля, катание, передача, перекачивание и другие упражнения с мячом разной величины, с обручем – в сопровождении музыки; Движения рук в разных направлениях с предметами (флажки, погремушки, ленты). Приседания, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).

3-й класс(4 ч.)

Чёткое и ритмическое выполнение под музыку общеразвивающих упражнений, указанных в программе по физкультуре, с использованием предметов. Бросание, катание, передача, и т. п. мячей различной величины,

обручей, булав, использование скакалки для различных прыжков под музыку.

4-й класс(4 ч.)

Различные упражнения с гимнастическими снарядами (на скамейке, гимнастической стенке, с мячами, перекладиной, лентами и т. п.). Точное начало и окончание движения по звучанию музыки.

4) Импровизация движений на музыкальные темы.

1-й и 1-й подготовительные классы(5 ч.)

Простейшие подражательные движения под музыку построенные на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

2-й класс(5 ч.)

Свободное естественное движение под чётко ритмически организованную доступную музыку. Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки. Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения.

3-й класс(5 ч.)

Подбор с помощью учителя свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы. Передача различными формами движения (взмахом, прыжком, расслаблением, переменной направлением) динамических акцентов музыки, отрывистости, связности и плавности, восходящей или нисходящей линии мелодии.

Подражательные движения, инсценирование доступных песен.

4-й класс(5 ч.)

Самопроизвольный подбор свободных естественных движений под музыку разного характера на определённую тему. Передача различными формами движения крещендо (музыка постепенно становится громче) и диминуэндо(музыка постепенно становится тише) в музыке, мелодического и ритмического рисунка, темпа, метроритма. Определение регистра звучания и подбор движения соответственно нижнему, среднему и высокому регистру.

5) Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами.

1-й и 1-й подготовительные классы(2 ч.)

Знакомство с детскими звучащими инструментами (бубен, барабан, погремушки). Использование детских звучащих инструментов для передачи сильной и слабых долей в знакомых музыкальных произведениях.

2-й класс(2 ч.)

Повторение предложенных ритмических рисунков и передача на инструменте простых песенных ритмов.

3-й класс(2 ч.)

Использование инструментов, знакомых по прошлому году и новых, для передачи сильных и слабых долей в произведениях. Создание и повторение заданного ритмического рисунка.

4-й класс(2 ч.)

Исполнение различных ритмов на звучащих детских инструментах в медленном и быстром темпе. Передача на различных инструментах основных ритмов знакомых песен.

6) Народные пляски и современные танцевальные движения.

1-й и 1-й подготовительные классы(5 ч.)

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.

Танцы («Полька», Глинка, Славянская полька).

2-й класс(5 ч.)

Элементы танца и простые танцевальные движения.

Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы, разучивание и отработка плясок, круговых танцев по показу («Хоровод», муз «Каравай». Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия).

3-й класс(5 ч.)

Танцевальные движения, отработанные в предыдущем учебном году; знакомство с новыми элементами танца и движениями. Шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед и в сторону, на носок вперед, в сторону, назад. Повороты кистей, плавное поднятие и опускание рук вперед, вверх, в стороны. Шаги польки вперед и назад. Основные шаги местных народных танцев.

4-й класс(5 ч.)

Совершенствование танцевальных, отработанных ранее. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением, «ковырялочка». Шаг вальса прямой и с поворотом. Разнообразные сочетания отработанных шагов с движениями рук и хлопками.

Различные композиции современных танцевальных движений. Использование разученных танцев.

7) Игры под музыку.(7 ч.) в каждом классе.

Сюжетные игры определяются наличием несложного сюжета, конкретных персонажей, музыки к ним (чаще всего изобразительного характера). Дети передают в этих играх образы, согласуя свои движения с музыкой, реагируя на особенности ее характера, используя характерные имитационные движения для персонажей ("Лягушки и аисты", "Паровозик"). Несюжетные игры – наиболее привлекательный тип игры для детей за счет

элемента соревнования. Вначале такие игры построены на зафиксированной последовательности движений, затем проводятся соревнования в ловкости, быстроте, которые уже предполагают свободную непринужденную игру. С особой точностью дети должны реагировать на начало и окончание музыки, соблюдать правила ("Будь ловким!", муз. Н. Ладухина, "Кто скорее?", муз. М. Шварца).

Инсценировки под инструментальную музыку построены на основе конкретного сюжета. Сначала педагог знакомит детей с сюжетом, они прослушивают музыкальные характеристики всех персонажей, а затем им предлагается поиграть в сопровождении музыки (без пения), используя пластику, характерные движения персонажей, передавая их действия и развития сюжета. Педагог использует показ движений, небольшие реплики и текстовые связки ("Козлята и волк", муз. Т. Ломовой). Хороводы построены на основе игровых песен, в которых игровые действия детей соответствуют тексту песен, характеру мелодии. В хороводах используются простые плясовые движения. В инсценировках песен используются композиции с простым сюжетом, наличием 1-3 образов. Действия детей определяются содержанием песни и характерами персонажей. Воображение, детская фантазия, установки педагога помогают ребенку в передаче образа, выборе нужных выразительных движений. Для инсценировок могут использоваться как народные, так и авторские песни ("Где был, Иванушка?"; игра с речевым сопровождением "Радуга-дуга"). Игры, на развитие сенсорных способностей. Одна часть таких игр используется на фронтальных занятиях с детьми, другая предполагает индивидуальную работу и работу с небольшими подгруппами. Такие игры, спокойные по характеру, требуют от детей устойчивого произвольного внимания, способствует различению свойств музыкального звука (высота, длительность, динамика, тембр), узнаванию музыкальных инструментов, знакомых мелодий, песен ("Изобрази движениями характер музыки", "Узнай по голосу").

Ритмические игры
Хлопки в ладоши, притопы (равномерные, с акцентированием сильной доли, под счет и музыкальное сопровождение), простые ритмические упражнения на детских музыкальных инструментах, коллективное взаимодействие при совместном музицировании способствуют развитию метроритмического чувства, памяти, внимания, волевых установок.

Содержание программы 1й и 1й дополнительный классы (33 ч)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание	Формы внеурочной деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	Основные движения под музыку ходьба, бег, прыжки. Передача в движении шагом различного характера музыки	Практические упражнения

		2	Ходьба (бег) друг за другом по одному, враспынную с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг – в соответствии с изменением звучания музыки.	
	Итого	4		
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	4 2 1	Общеразвивающие упражнения под музыку. Упражнения на координацию. Упражнение на расслабление мышц.	Практические упражнения
	Итого	7		
3.	Ритмико-гимнастические упражнения с предметами.	3	Общеразвивающие упражнения с предметами под музыку.	Практические упражнения
	Итого	3		
4.	Импровизация движений на музыкальные темы	5	Простейшие подражательные движения под музыку построенные на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).	Практические упражнения
	Итого	5		
5.	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	2	Использование детских звучащих инструментов для передачи сильной и слабых долей в знакомых музыкальных произведениях.	Практические упражнения
	Итого	2		
6.	Народные пляски и современные танцевальные движения	1 2 1 1	Знакомство с танцевальными движениями. Элементы русской пляски. Движения парами. Танцы («Полька», Глинка, Славянская полька).	Практические упражнения
	Итого	5		
7.	Игры под музыку	4 3	Сюжетные игры. Несюжетные игры.	Практические упражнения
	Итого	7		
	Итого	33		

Содержание программы 2 класс (34 ч)

№	Раздел	Кол-во	Содержание	Формы
---	--------	--------	------------	-------

п/п		часов		внеурочной деятельност и
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	1 1 2	Различные виды ходьбы и бега под музыку. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Практические упражнения
	Итого	4		
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	4 1 1 1	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнение на расслабление мышц.	Практические упражнения
	Итого	7		
3.	Ритмико-гимнастические упражнения с предметами.	4	Ритмико-гимнастические упражнения с предметами.	Практические упражнения
	Итого	4		
4.	Импровизация движений на музыкальные темы	3 2	Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки. Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения.	Практические упражнения
	Итого	5		
5.	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	2	Повторение предложенных ритмических рисунков и передача на инструменте простых песенных ритмов.	Практические упражнения
	Итого	2		
6.	Народные пляски и современные танцевальные движения	3 2	Элементы танца и простые танцевальные движения. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	Практические упражнения
	Итого	5		
7.	Игры под музыку	4 3	Сюжетные игры. Несюжетные игры.	Практические упражнения
	Итого	7		
	Итого	34		

Содержание программы 3 класс (34 ч)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание	Формы внеурочной деятельност и
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	1 1 1 1	Совершенствование навыков правильного выполнения основных видов передвижения под музыку. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре. Перестроение на ходу в колонне, изменения направления движения с изменением движения мелодии.	Практические упражнения
	Итого	4		
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	5 2	Чёткое и ритмическое выполнение под музыку общеразвивающих упражнений. Упражнения на координацию движений.	Практические упражнения
	Итого	7		
3.	Ритмико-гимнастические упражнения с предметами.	4	Чёткое и ритмическое выполнение под музыку общеразвивающих упражнений с использованием предметов.	Практические упражнения
	Итого	4		
4.	Импровизация движений на музыкальные темы	3 2	Подбор с помощью учителя свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы. Подражательные движения, инсценирование доступных песен.	Практические упражнения
	Итого	5		
5.	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	1 1	Использование инструментов, для передачи сильных и слабых долей в произведениях. Создание и повторение заданного ритмического рисунка.	Практические упражнения
	Итого	2		
6.	Народные пляски и современные танцевальные движения	4 1	Танцевальные движения, отработанные в предыдущем учебном году; знакомство с новыми элементами танца и движениями.. Шаги польки вперёд и назад. Основные шаги местных народных танцев.	Практические упражнения

	Итого	5		
7.	Игры под музыку	3 4	Сюжетные игры. Несюжетные игры.	Практические упражнения
	Итого	7		
	Итого	34		

Содержание программы 4 класс (34 ч)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание	Формы внеурочной деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	2 2	Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения, с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпу. Отражение хлопками, притопами, разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии.	Практические упражнения
	Итого	4		
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	3 2 1 1	Основные движения под музыку. Совершенствование движений под музыку. Отражение хлопками, притопами, разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. Составление простых ритмических рисунков. Упражнения на выработку красивой осанки. Упражнения на координацию движений. (Степ-аэробика).	Практические упражнения
	Итого	7		
3.	Ритмико-гимнастические упражнения с предметами.	4	Различные упражнения с гимнастическими снарядами .	Практические упражнения
	Итого	4		
4.	Импровизация движений на музыкальные темы	5	Самопроизвольный подбор свободных естественных движений под музыку разного характера на определённую тему.	Практические упражнения
	Итого	5		
5.	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	2	Исполнение различных ритмов на звучащих детских инструментах в медленном и быстром темпе. Передача на различных инструментах основных ритмов знакомых песен.	Практические упражнения

	Итого	2		
6.	Народные пляски и современные танцевальные движения	1 2 1 2	Совершенствование танцевальных, отработанных ранее. Знакомство с новыми. Разнообразные сочетания отработанных шагов с движениями рук и хлопками. Различные композиции современных танцевальных движений.	Практические упражнения
	Итого	5		
7.	Игры под музыку	2 5	Сюжетные игры. Несюжетные игры.	Практические упражнения
	Итого	7		
	Итого	34		

Тематическое планирование.

1-й класс.

1-я четверть.

№	Тема	Всего часов
1	Вводный урок. Знакомство с уроками ритмики. Музыкальный ритм.	1
2	Ориентировка в пространстве. Игра «Найди своё место».	1
3	Ритмико-гимнастические упражнения. Оттенок музыки – быстро медленно.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. Оттенок музыки - тихо громко.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения с обручем. Подражательные движения.	1
6	Импровизация движений. Элементы танца «Полька».	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения со звучащими инструментами. Элементы танца «Полька».	1
8	Игры под музыку.	1

2 четверть.

№	Тема	
1	Правила безопасности на уроках ритмики. Ритмико-гимнастические упражнения.	1
2	Ориентировка в пространстве. Игра «Найди своё место».	1
3	Ритмико-гимнастические упражнения с обручем. Оттенок музыки тихо-громко.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. Подражательные движения.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы танца «Полька».	1
6	Импровизация движений. Элементы танца «Полька».	1
7	Демонстрация танца «Полька». Игры под музыку.	1
8	Игры под музыку.	1

3 четверть

№	Тема	
1	Ритмическая гимнастика. Упражнения с лентой.	1

2	Пространственные построения и перестроения. Ритмические упражнения с обручем.	1
3	Урок-игра «Путешествие по железной дороге».	1
4	Ритмические упражнения. Танец «Два гуся».	1
5	Пространственные построения и перестроения. Танец «Два гуся».	1
6	Инсценировка песни «Танец утят».	1
7	Упражнения со звучащими инструментами: палочки.	1
8	Инсценировка песни.	1
9	Музыкальные игры.	1

4 четверть

№	Тема	
1	Правила безопасности на уроках ритмики. Ритмико-гимнастические упражнения.	1
2	Ориентировка в пространстве.	1
3	Ритмико-гимнастические упражнения с обручем. Оттенок музыки тихо-громко.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. Подражательные движения.	1
5	Импровизация движений. Повторение танца «Полька», «Два гуся».	1
6	Демонстрация танца «Полька», «Два гуся».	1
7	Игры под музыку.	1
8	Игры под музыку.	1
Итого:		33 часа

1-й адаптированный класс.

1-я четверть.

№	Тема	
1	Вводный урок правила безопасности на уроках ритмики. Местоположение в зале «Найди своё место».	1
2	Ориентировка в пространстве.	1
3	Ходьба (с высоким подниманием бедра), бег под музыку(лёгкий). Ритмико-гимнастические упражнения.	1
4	Чувство ритма – притопы, прихлопы. Ритмико-гимнастические упражнения.	1
5	Танцевальная ходьба и бег под музыку. Подражательные движения.	1
6	Импровизация движений. Элементы танца «Хоровод».	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения со звучащими инструментами. Элементы танца «Хоровод».	1
8	Игры под музыку.	1

2 четверть.

№	Тема	
1	Музыкальный ритм. Подвижные игры под музыку.	1
2	Ритмико-гимнастические упражнения. Передача ритмического рисунка в новогодних песнях.	1
3	Ритмико-гимнастические упражнения. Передача ритмического рисунка в новогодних песнях.	1
4	Упражнения на ориентировку в пространстве. Новогодние хороводы.	1

5	Ритмико–гимнастические упражнения с лентой. Новогодние хороводы.	1
6	Ритмико–гимнастические упражнения. Постановка новогодней зарисовки «В лесу родилась ёлочка».	1
7	Ритмико–гимнастические упражнения. Постановка новогодней зарисовки «В лесу родилась ёлочка».	1
8	Игры под музыку. (Новогоднюю)	1

3 четверть

№	Тема	
1	Ритмическая гимнастика. Элементы народного танца: притопы, притопы в комбинации с хлопками.	1
2	Пространственные построения и перестроения. Импровизация песенки («Тучка»).	1
3	Ритмико-гимнастические упражнения. Пальчики и ручки - импровизация.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения. Пальчики и ручки – теневой театр.	1
5	Ритмико–гимнастические упражнения с лентой. Зарисовка мелодии с лентой.	1
6	Чувство музыки. Движения в настроении мелодии.	1
7	Упражнения со звучащими инструментами: палочки.	1
8	Инсценировка песни.	1
9	Музыкальные игры.	1

4 четверть

№	Тема	
1	Ритмико-гимнастические упражнения. Подвижные игры.	1
2	Пространственные построения и перестроения.	1
3	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. Упражнения на расслабление.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения с лентами. Плясовые с притопами.	1
5	Ритмическая гимнастика в стиле восточного танца.	1
6	Импровизация движений.	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения со звучащими инструментами.	1
8	Игры под музыку.	1
	Итого	33

2-й класс.

1-я четверть.

№	Тема	
1	Вводный урок правила безопасности на уроках ритмики. Музыкальный ритм.	1
2	Виды ходьбы и бега под музыку. Ритмико-гимнастические упражнения.	1
3	Ритмико-гимнастические упражнения. Сильные и слабые доли: притопы.	1
4	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
5	Передача ритмических рисунков руками, мимикой.	1
6	Ритмико–гимнастические упражнения с обручем. Сюжетно- образные движения (зайчики, лисички ...)	1
7	Ритмико–гимнастические упражнения с лентой. Игры под музыку.	1
8	Игры под музыку.	1

2 четверть.

№	Тема	
1	Ритмико-гимнастические упражнения со звучащими инструментами. Выразительность движений.	1
2	Ритмико-гимнастические упражнения с флажком. Сильные и слабые доли: притопы.	1
3	Пространственные построения и передвижения. Танцевальные движения «Цветок».	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения с мячом. Танцевальные движения «Цветок».	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения с обручем. Танцевальная композиция «Цветок»	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения со скалкой. Танцевальная композиция «Цветок»	1
7	Танцевальная композиция «Цветок».	1
8	Музыкальные игры.	1

3 четверть

№	Тема	
1	Виды бега под музыку. Ритмическая гимнастика.	1
2	Пространственные построения и перестроения. Ритмические упражнения с обручем.	1
3	Ритмико-гимнастические упражнения. Пальчиковая гимнастика.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы танцевальных движений с лентой.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения с лентой. Элементы танца «Солнышко» с лентой.	1
6	Пространственные построения и перестроения. Танец «Солнышко» с лентой.	1
7	Упражнения со звучащими инструментами: палочки. Танец «Солнышко» с лентой.	1
8	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
9	Музыкальные игры. Демонстрация танца «Солнышко» с лентой.	1
10	Музыкальные игры.	1

4 четверть

№	Тема	1
1	Построения перестроения. Комбинации движений с флажками.	1
2	Ритмико-гимнастические упражнения с мячом. Танец «Веселый мяч».	1
3	Передача ритмических рисунков (ложки)	1
4	Передача ритмических рисунков хлопками, притопами песен: «Школа», «2+2=4».	1
5	Современные танцевальные движения.	1
6	Современные танцевальные движения.	1
7	Музыкально-ритмические игры.	1
8	Музыкально-ритмические игры.	1
	Итого	34

3-й класс.

1-я четверть.

№	Тема	
---	------	--

1	Ритмико-гимнастические упражнения. Оттенок музыки: тихо, громко.	1
2	Ритмико-гимнастические упражнения с обручем. Элементы русской плясовой.	1
3	Элементы русской пляски. («Барыня»)	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения с лентой. Элементы русской плясовой. Танцевальные комбинации танца «Березка» (Барыня).	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения с мячом. Постановка танцевальной композиции в современных ритмах.	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения с обручем «Цветок». Современные танцевальные движения.	1
7	Движения с инструментом (Бубен). Постановка танцевальной композиции в современных ритмах.	1
8	Демонстрация танцев.	1

2 четверть.

№	Тема	
1	Ритмико-гимнастические упражнения. Пространственные построения и перестроения.	1
2	Ритмико-гимнастические упражнения с мячом. Элементы танцевальных движений с мячом по восточную музыку.	1
3	Ритмико-гимнастические упражнения с гимнастической палкой. Элементы танцевальных движений с мячом по восточную музыку.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения. Современные танцевальные движения «Брейк».	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения с флажками. Современные танцевальные движения «Брейк».	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление.	1
7	Новогодний танец в современном стиле «Елки зеленые....»	1
8	Музыкальные игры.	1

3 четверть

№	Тема	
1	Ритмическая гимнастика.	1
2	Современные танцевальные упражнения.	1
3	Инсценировка песни. Степ-аэробика.	1
4	Элементы русской плясовой – хоровод.	1
5	Танцевальные упражнения с лентой.	1
6	Танцевальные движения «полька».	1
7	Движения со звучащими инструментами.	1
8	Инсценировка песни «Маленькие звёзды».	1
9	Танцевальная постановка «Маленькие звёзды»	1
10	Музыкальные игры.	1

4 четверть

№	Тема	
1	Стэп- аэробика.	1
2	Русские плясовые.	1
3	Русская плясовая «Валенки».	1
4	Пространственные построения и перестроения.	1
5	Современные танцевальные упражнения.	1

6	Современные танцевальные упражнения.	1
7	Демонстрация танцевальной композиции «Валенки».	1
8	Музыкально- ритмические игры.	1
	Игры	34

4-й класс.

1-я четверть.

№	Тема	
1	Ритмико-гимнастические движения. Элементы современных танцев: брейк.	1
2	Ритмико-гимнастические упражнения. Современные танцевальные движения.	1
3	Ритмическая гимнастика. Упражнения с обручем.	1
4	Элементы русской плясовой. Современные танцевальные движения.	1
5	Современные танцевальные движения.	1
6	Подражательные движения	1
7	Постановка танца и его отработка. Народные пляски – повторение.	1
8	Показ танца.	1

2 четверть.

№	Тема	
1	Ритмико-гимнастические движения. Стэп-аэробика.	1
2	Стэп – аэробика.	1
3	Танцевальные движения с мячом. Стэп-аэробика .	1
4	Аэробика разной интенсивности.	1
5	Танцевальные упражнения с обручем. Русские плясовые.	1
6	Элементы танца «Рокен-ролл».	1
7	Урок «В современных ритмах».	1
8	Музыкальные игры.	1

3 четверть

№	Тема	
1	Ритмико-гимнастические движения. Элементы современных танцевальных направлений.	1
2	Стэп – аэробика. Ритмический рисунок мелодии.	1
3	Танцевальные движения с мячом. Стэп-аэробика.	1
4	Элементы современных танцевальных направлений.	1
5	Элементы современных танцевальных направлений.	1
6	Инсценировка песни.	1
7	Инсценировка песни.	1
8	Пространственные передвижения.	1
9	Композиции движений.	1
10	Демонстрация поставленных танцев.	1

4 четверть

№	Тема	
1	Ритмико-гимнастические движения. Элементы современных танцевальных направлений.	1

2	Степ-аэробика.	1
3	Современные танцевальные движения в стиле «Брейк».	1
4	Ритмический рисунок.	1
5	Элементы диско- танца.	1
6	Элементы диско- танца.	1
7	Сценический рисунок диско - танца.	1
8	Подвижные игры с музыкальным сопровождением.	1
	Итого	34