

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПЛИШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Согласовано  
Заместитель директора  
по УВР  
Черных О.С.

«31» августа 2024 г.

Утверждено  
Директор МОУ ИРМО  
«Плишкинская СОШ»  
Ильина Е.О.

(подпись)  
Приказ № 1  
«31» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»**

1-9 классы, АООП образования обучающихся с УО (ИН), вариант 1

Количество часов: 610 часов

Программа составлена учителем физической культуры Потеенок Г.И.

п. Плишкино, 2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).
- Требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) освоения АООП.

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» составлена с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и направлена на достижение обучающимися планируемых результатов освоения АООП.

**Цель** - формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей.

**Задачи** коррекционного курса «Ритмика»:

- развитие умения слушать музыку; выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности;
- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах
- (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

## Содержание учебного предмета

### 1 класс

**Вводное занятие.** Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 1. Основы музыкальной грамоты.** Понятие о звуке. Характер музыки. Динамические оттенки. Музыкальный размер 2/4. Музыкальный темп. Понятие «Сильная доля». Понятие «Музыкальная фраза». Длительности нот.

**Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве.** Нумерация точек. Линия, шеренга, колонна.

**Раздел 3. Танцевальные движения.** Поклон. Шаги по кругу. Бег. Прыжки. Работа рук. Понятия «право» и «лево». Позии ног. Работа головы, корпуса.

**Раздел 4. Музыкально-ритмические игры.** По выбору педагога.

### 2 класс

**Вводное занятие.** Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 1. Основы музыкальной грамоты.** Музыкальный размер 4/4. Жанры в музыке. Понятия «слабая доля», «такт». Ритмический рисунок.

**Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве.** Диагональ. Круг. Два круга. **Раздел 3. Танцевальные движения.** Поклон. Шаги по кругу. Бег. Прыжки. Работа рук. Понятия «право» и «лево». Позии ног. Работа головы, корпуса.

**Раздел 4. Музыкально-ритмические игры.** По выбору педагога.

### 3 класс

**Вводное занятие.** Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 1. Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.** Комплекс упражнений на разогрев всех групп мышц.

**Раздел 2. Партерная гимнастика.** Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки. Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника.

Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения.

**Раздел 3. Игры на координацию.** Цель – научить согласовывать между собой одновременные движения разными частями тела.

**Раздел 4. Танцевальные движения.** Простые танцевальные движения (шаги на месте и по кругу, приставной шаг, пружинка, повороты и наклоны корпуса в сочетании с другими элементами – притопами, различными танцевальными шагами, движениями руками, движения в парах и др.)

**Раздел 5. Сюжетно-образные танцы.** По выбору педагога.

### 4 класс

**Вводное занятие.** Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 1. Музыкальная грамота.** Воспитание восприятия характера музыки. Темп (речевые упражнения). Динамика. Метроритм (затактовые построения). Строение музыкального произведения.

**Раздел 2. Музыкально-ритмическая гимнастика и общеукрепляющие упражнения.** Упражнения для головы и корпуса. Упражнения для ног. Шаги. Танцевальные элементы. Рисунки танцев. Импровизация.

**Раздел 3. Музыкально-пространственные упражнения.** Различие правой, левой руки, ноги. Повороты. Построения и перестроения.

**Раздел 4. Танцевальные этюды.** По выбору педагога.

### 5 класс

**Вводное занятие.** Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 1. Подготовительные упражнения.** Постепенный разогрев мышц. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для развития гибкости корпуса. Упражнения для быстрой фиксации тела.

**Раздел 2. Партерная гимнастика.** Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки. Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника. Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения.

**Раздел 3. Основы хип-хопа.** Что такое хип-хоп. История его возникновения и развития. Позиции ног, постановка корпуса. Базовые движения.

**Раздел 4. Постановочная работа.** По выбору педагога.

### 6 класс

**Вводное занятие.** Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 1. Подготовительные упражнения.** Постепенный разогрев мышц. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для развития гибкости корпуса. Упражнения для быстрой фиксации тела.

**Раздел 2. Партерная гимнастика.** Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки. Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника. Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.

Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения.

**Раздел 3. Элементы современного танца.** Изучение терминологии. Техника изоляции. Основные шаги. Основные движения корпуса. Прыжки. Танцевальные комбинации.

**Раздел 4. Постановочная работа.** По выбору педагога.

#### 7 класс

**Вводное занятие.** Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 1. Подготовительные упражнения.** Постепенный разогрев мышц. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для развития гибкости корпуса. Упражнения для быстрой фиксации тела.

**Раздел 2. Партерная гимнастика.** Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки. Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника. Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения.

**Раздел 3. Современный танец.** Изучение параллельных позиций ног. Изучение положений рук. Основные положения корпуса. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. Координация изолированных центров. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала. Упражнения для позвоночника. Кросс. Уровни (верхний/, средний, нижний).

**Раздел 4. Постановочная работа.** По выбору педагога.

#### 8 класс

**Вводное занятие.** Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 1. Подготовительные упражнения.** Постепенный разогрев мышц. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для развития гибкости корпуса. Упражнения для быстрой фиксации тела.

**Раздел 2. Партерная гимнастика.** Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки. Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника. Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения.

**Раздел 3. Современный танец.** Разогрев с использованием уровней. Экзерсис на середине зала. Работа над комплексами изоляций. Упражнения для позвоночника. Партерные перекаты. Кросс. Импровизация.

**Раздел 4. Постановочная работа.** По выбору педагога.

#### 9 класс

**Вводное занятие.** Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 1. Партерная гимнастика.** Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки. Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника. Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения.

**Раздел 2. ОФП.** Влияние физических упражнений на организм. Строение и физиология организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Общеразвивающие упражнения.

**Раздел 3. Растяжка.** Типы упражнений на растяжку (баллистические, динамические, статические). Растяжка мышц всего тела. Растяжка мышц шеи, спины, рук. Растяжка мышц ног, сед в шпагат. Растяжка с применением эластичных лент.

**Раздел 4. Танцевальная аэробика.** Базовые шаги. Методы разучивания элементов. Музыкальное сопровождение. Методы построения и разучивания хореографических комбинаций.

### **Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика»**

#### ***Этап обучения: 1-4 классы***

##### ***Минимальный уровень***

- выполнять общеразвивающие движения по показу или с помощью учителя;
- участвовать в музыкальных коммуникативных играх;
- знать основные правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями; •
- осуществлять взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;
- принимать участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.

##### ***Достаточный уровень***

- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
  - выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
  - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
  - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
  - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
  - выполнять несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях;
  - участвовать в общешкольных мероприятиях.

#### ***Этап обучения 5-9 классы***

##### ***Минимальный уровень***

- выполнять общеразвивающие движения по показу или с помощью учителя;
- участвовать в музыкальных коммуникативных играх;
- знать основные правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями;
- осуществлять взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;
- принимать участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.
- рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

##### ***Достаточный уровень***

- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- принимать совместное со сверстниками участие в подвижных играх и эстафетах;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

**Приложение №4**  
**к рабочей программе коррекционного курса «Ритмика»**

**Календарно-Тематическое планирование 4 класс**

№	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Раздел 1.Музыкальная грамота (6 часов)</b>				
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках. Упражнение на развитие координации.	1	03.09.2024	
2	Шаг с носка, ходьба на полупальцах, высокий бег, высокий бег с чередованием выбросов ног вперед.	1	10.09.2024	
3	Неторопливый танцевальный бег.	1	17.09.2024	
4	Приставные шаги влево, вправо. Игра «Будь ловким».	1	24.09.2024	
5	Эстрадный танец: положение рук, корпуса, ног.	1	01.10.2024	
6	Ходьба с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей. Импровизация.	1	08.10.2024	
<b>Раздел 2. Музыкально-ритмическая гимнастика и общеукрепляющие упражнения. (7 часов)</b>				
7	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей. Поднимание на носках и полуприседание.	1	15.10.2024	
8	Передача ритмических рисунков (ложки). Танцевальные элементы.	1	22.10.2024	
9	Техника безопасности .Упражнения с комбинациями движений с флажками.	1	05.11.2024	
10	Пальчиковая гимнастика. Рисунки танцев.	1	12.11.2024	
11	Передача ритмического рисунка хлопками, притопами.	1	19.11.2024	
12	Упражнения для позвоночника. Импровизация.	1	26.11.2024	
13	Акробатические элементы. Танец «Чебурашка».	1	03.12.2024	
<b>Раздел 3. Музыкально-пространственные упражнения(5часов)</b>				
14	Упражнения, направленные на развития моторики мелких мышц кисти.	1	10.12.2024	
15	Подвижные музыкальные игры на внимание.	1	17.12.2024	
16	Игра на ложках.	1	24.12.2024	
17	Техника безопасности. Музыкальные игры с предметами.	1	14.01.2025	
18	Галоп, поскоки, бег, вращения, хлопки, притопы – движения в комбинациях.	1	21.01.2025	
<b>Раздел 4. Танцевальные этюды (16 часов)</b>				
19	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.	1	28.01.2025	
20	Движения танца – галоп, поскоки, приседания, вращения.	1	04.02.2025	
21	Элементы народного танца.	1	11.02.2025	
22	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	1	18.02.2025	
23	Передача ритмических рисунков на ложках.	1	25.02.2025	
24	Основные шаги. Танец «Яблочко».		04.03.2025	
25	Чувство музыки. Движение в настроении мелодии.	1	11.03.2025	
26	Упражнения на расслабление мышц.	1	18.03.2025	
27	Логарифмические упражнения.	1	01.04.2025	
28	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения.	1	08.04.2025	
29	Танцевальные комбинации. Упражнения на координацию движений.	1	15.04.2025	
30	Имитация движений сказочных героев.	1	22.04.2025	
31	Парный танец. Русская пляска.	1	29.04.2025	
32	Упражнение на координацию движений под музыку.	1	06.05.2025	
33	Повторение элементарных танцев .	1	13.05.2025	

34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Итоговый урок.	1	20.05.2025	
----	---	---	------------	--



**Приложение №2**  
**к рабочей программе коррекционного курса «Ритмика»**

**Календарно-Тематическое планирование 6 класс**

№	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Раздел 1. Подготовительные упражнения (10 часов)</b>				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на уроках. Ритмическая ходьба под счёт.	1	03.09.2024	
2	Специальные ритмические упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	1	04.09.2024	
3	Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге. Упражнения на связь движений с музыкой.	1	10.09.2024	
4	Упражнения для развития гибкости корпуса	1	11.09.2024	
5	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения на укрепление мышц пресса.	1	17.09.2024	
6	Гимнастические упражнения с предметом. Упражнения ритмической гимнастики.	1	18.09.2024	
7	Упражнения для позвоночника. Упражнение с короткой скакалкой.	1	24.09.2024	
8	Подготовительные упражнения к танцам. Полуприседания. Упражнения для ступни.	1	25.09.2024	
9	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	1	01.10.2024	
10	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Чиж в клетке.	1	02.10.2024	
<b>Раздел 2. Партерная гимнастика (10 часов)</b>				
11	Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки.	1	08.10.2024	
12	Упражнения с гимнастической палкой. Растяжка (стретчинг).	1	09.10.2024	
13	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1	15.10.2024	
14	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	16.10.2024	
15	Упражнения ритмической гимнастики. С короткой скакалкой.	1	22.10.2024	
16	Упражнения для улучшения осанки. Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок	1	23.10.2024	
17	Инструктаж по технике безопасности. Основные шаги. «Наездники» (прямой галоп).	1	05.11.2024	
18	Упражнения для позвоночника. Гибкость. Круговой галоп.	1	06.11.2024	
19	Акробатические элементы. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1	12.11.2024	
20	Игры на развитие зрительного восприятия. Игра «Словарный запас».	1	13.11.2024	
<b>Раздел 3. Элементы современного танца (28 часов)</b>				
21	Изучение терминологии.	1	19.11.2024	
22	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног.	1	20.11.2024	
23	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1	26.11.2024	
24	Упражнения ритмической гимнастики.	1	27.11.2024	
25	Упражнения ритмической гимнастики и с гимнастической палкой.	1	03.12.2024	
26	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1	04.12.2024	
27	Основные шаги.	1	10.12.2024	
28	Акробатические элементы.	1	11.12.2024	

29	Упражнения ритмической гимнастики с мячом.	1	17.12.2024	
30	Упражнения для осанки. Танцевальные комбинации.	1	18.12.2024	
31	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1	24.12.2024	
32	Упражнение на связь движений с музыкой.	1	25.12.2024	
33	Техника безопасности на уроках. Элементы танцев. Хороводный шаг. Шаг польки.	1	14.01.2025	
34	Хороводный шаг. Элементы танцев.	1	15.01.2025	
35	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики».	1	21.01.2025	
36	Танцевальные комбинации.	1	22.01.2025	
37	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Мяч в воздухе».	1	28.01.2025	
38	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Отбивай мяч».	1	29.01.2025	
39	Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки».	1	04.02.2025	
40	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	05.02.2025	
41	Специальные ритмические упражнения.	1	11.02.2025	
42	Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	12.02.2025	
43	Упражнения ритмической гимнастики и с гимнастической палкой.	1	18.02.2025	
44	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1	19.02.2025	
45	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1	25.02.2025	
46	Позиции ног.	1	26.02.2025	
47	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	04.03.2025	
48	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	05.03.2025	
<b>Раздел 4. Постановочная работа (20 часов)</b>				
49	Танцы. «Полька».	1	11.03.2025	
50	Постановка корпуса.	1	12.03.2025	
51	История его возникновения и развития. Что такое хип-хоп.	1	18.03.2025	
52	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты».	1	19.03.2025	
53	Танцы. Круговой галоп.	1	01.04.2025	
54	Движения кистей рук в разных направлениях.	1	02.04.2025	
55	Поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжатие пальцев рук с изменением темпа музыки.	1	08.04.2025	
56	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе.	1	09.04.2025	
57	Бег, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	1	15.04.2025	
58	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений.	1	16.04.2025	
59	Выполнение ритмичных движений под музыку.	1	22.04.2025	
60	Выполнение имитационных упражнений и игр.	1	23.04.2025	
61	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1	29.04.2025	
62	Элементы танцевальных движений и комбинирование.	1	30.04.2025	
63	Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1	06.05.2025	
64	Общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание.	1	07.05.2025	
65	Элементы хороводный шаг, шаг на всей ступне.	1	13.05.2025	
66	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры».	1	14.05.2025	

67	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Охотники и утки».	1	20.05.2025	
68	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1	21.05.2025	

**Приложение №4**  
к рабочей программе коррекционного курса «Ритмика»

**Календарно-Тематическое планирование 8 класс**

№	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Раздел 1. Подготовительные упражнения (8 часов)</b>				
1	Вводное занятие. Техника безопасности в занимательной форме. Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки.	1	03.09.2024	
2	Танцевальные упражнения на построение. Марш.	1	04.09.2024	
3	Элементы музыкальной грамоты.	1	10.09.2024	
4	Музыкальная игра «Что ты знаешь о музыке?».	1	11.09.2024	
5	Строевые упражнения Пскоки, притопы.	1	17.09.2024	
6	Строевые упражнения. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	1	18.09.2024	
7	Элементы танца: приставной шаг с приседанием.	1	24.09.2024	
8	Построения в пары. Развитие координации в пространстве.	1	25.09.2024	
<b>Раздел 2. Партерная гимнастика (10 часов)</b>				
9	Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.	1	01.10.2024	
10	Ходьба в ритме. Построения в колонну.	1	02.10.2024	
11	Танцевальные шаги. Эти разные танцы.	1	08.10.2024	
12	Элементы историко-бытового танца. «Полонез».	1	09.10.2024	
13	Танцевальные шаги (пскоки, притопы).	1	15.10.2024	
14	Танцевальные шаги. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	16.10.2024	
15	Упражнения на расслабление мышц.	1	22.10.2024	
16	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	23.10.2024	
17	Инструктаж по технике безопасности. Элементы русской пляски.	1	05.11.2024	
18	Инсценировка песни.	1	06.11.2024	
<b>Раздел 3. Современный танец (30 часов)</b>				
19	Музыкальный квест.	1	12.11.2024	
20	Элементы народно — сценического танца. Основные движения русского танца.	1	13.11.2024	
21	Основа хип-хопа.	1	19.11.2024	
22	Элементы танцевальных движений с предметами.	1	20.11.2024	
23	Жанры музыкальных произведений - марш, танец, песня.	1	26.11.2024	
24	Пскоки с ноги на ногу, притопы. Элементы русской пляски.	1	27.11.2024	
25	Танец с хлопками.	1	03.12.2024	
26	Танец «Верёвочка».	1	04.12.2024	
27	Импровизация под музыку. Танцевальные зарисовки.	1	10.12.2024	
28	Ходьба с остановкой по сигналу.	1	11.12.2024	
29	Движения с предметами.	1	17.12.2024	
30	Упражнение на координацию движений.	1	18.12.2024	
31	Танцевальная композиция .	1	24.12.2024	
32	Игры с пением и речевым сопровождением.	1	25.12.2024	
33	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на музыкальных инструментах.	1	14.01.2025	
34	Урок - «В ритме детства.	1	15.01.2025	
35	Понятие историко - бытовой танец.	1	21.01.2025	
36	Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	22.01.2025	
37	Рок-н –рол история возникновения.	1	28.01.2025	
38	Упражнения с мячом.	1	29.01.2025	
39	Упражнения с детскими музыкальными инструментам.	1	04.02.2025	
40	Темповые изменения в музыке.	1	05.02.2025	
41	Динамические изменения в музыке.	1	11.02.2025	
42	Самостоятельная смена движений в соответствии со сменой музыки.	1	12.02.2025	

43	Инсценированные музыкальных сказок.	1	18.02.2025	
44	Пение по нотам.	1	19.02.2025	
45	Упражнения с обручами.	1	25.02.2025	
46	Хоровод.	1	26.02.2025	
47	Музыка в храме.	1	04.03.2025	
48	Колокольные звоны.	1	05.03.2025	
<b>Раздел 4. Постановочная работа (20 часов)</b>				
49	Упражнения с лентами.	1	11.03.2025	
50	Вальс цветов.	1	12.03.2025	
51	Марш деревянных солдатиков.	1	18.03.2025	
52	Игра на пианино по нотам.	1	19.03.2025	
53	Театр.	1	01.04.2025	
54	Танец «Граница».	1	02.04.2025	
55	Инструктаж по технике безопасности. Ударные музыкальные инструменты.	1	08.04.2025	
56	Фигурный вальс. Элементы движений Музыкальные игры под музыку.	1	09.04.2025	
57	Танец «Яблочко».	1	15.04.2025	
58	Игра на металлофоне».	1	16.04.2025	
59	Танец «Хип-Хоп».	1	22.04.2025	
60	Танец со шляпами.	1	23.04.2025	
61	Танец «Ладшки».	1	29.04.2025	
62	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	30.04.2025	
63	Этюд «О той войне».	1	06.05.2025	
64	Струнные музыкальные инструменты.	1	07.05.2025	
65	Танец «Балтийский берег» Элементы движений.	1	13.05.2025	
66	Шумовой оркестр.	1	14.05.2025	
67	Движения в паре. Танец «Выпускной вальс».	1	20.05.2025	
68	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1	21.05.2025	

**Приложение №5**  
**к рабочей программе коррекционного курса «Ритмика»**

**Календарно-Тематическое планирование 9 класс**

№	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Раздел 1. Партерная гимнастика (10 часов)</b>				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на уроках. Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1	03.09.2024	
2	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Марш по периметру зала.	1	04.09.2024	
3	Выполняют упражнения для укрепления спины, коррекции осанки, укрепление мышц пресса.	1	10.09.2024	
4	Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Растяжка (стретчинг).	1	11.09.2024	
5	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	1	17.09.2024	
6	Упражнения для укрепления коррекция осанки. Марш по периметру зал.	1	18.09.2024	
7	Упражнения на координацию движений.	1	24.09.2024	
8	Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; Игра «Ищи игрушку».	1	25.09.2024	
9	Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки.		01.10.2024	
10	Упражнения для позвоночника. Акробатические элементы.		02.10.2024	
<b>Раздел 2. ОФП (10часов)</b>				
11	Влияние физических упражнений на организм.	1	08.10.2024	
12	Строение и физиология организма человека.	1	09.10.2024	
13	Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.	1	15.10.2024	
14	Основные сведения о сердечно-сосудистой системе.	1	16.10.2024	
15	Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.	1	22.10.2024	
16	Упражнения для быстрой фиксации тела.	1	23.10.2024	
17	Дыхание во время занятий.	1	05.11.2024	
18	Общеразвивающие упражнения.	1	06.11.2024	
19	Дыхание во время занятий.	1	12.11.2024	
20	Общеразвивающие упражнения.	1	13.11.2024	
<b>Раздел 3. Растяжка(10часов)</b>				
21	Подвижные игры с мячом. Типы упражнений на растяжку.	1	19.11.2024	
22	Типы упражнений на растяжку (баллистические, динамические, статические). Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	20.11.2024	
23	Растяжка мышц всего тела. Игра «Секретное задание». Музыкально-ритмические движения. «Великаны и гномы».	1	26.11.2024	
24	Перестроение в круг из шеренги в цепочки.	1	27.11.2024	
25	Растяжка мышц шеи, спины, рук. Комплекс упражнений для гимнастики глаз.	1	03.12.2024	
26	Ритмические упражнения с мячом.	1	04.12.2024	
27	Комплекс силовых упражнений.	1	10.12.2024	
28	Растяжка мышц ног, сед в шпагат. Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками.	1	11.12.2024	
29	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	17.12.2024	
30	Растяжка с применением эластичных лент. Релаксирующие упражнения.	1	18.12.2024	
<b>Раздел 3. Танцевальная аэробика (38ч)</b>				
31	Основные понятия, термины и шаги. Инсценировка песни.	1	24.12.2024	
32	Игры под музыкальное сопровождение.	1	25.12.2024	
33	Техника безопасности на уроках. Элементы народного танца.	1	14.01.2025	
34	Разучивания элементов. Игры на внимание: Будь	1	15.01.2025	

	внимателен!.			
35	Сюжетно-игровые занятия.	1	21.01.2025	
36	Самостоятельно создать музыкально-двигательный образ.	1	22.01.2025	
37	Инсценировать песни.	1	28.01.2025	
38	Народно-хореографический танец. Отработка движений.	1	29.01.2025	
39	Специальные ритмические упражнения.	1	04.02.2025	
40	Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	05.02.2025	
41	Методы построения и разучивания хореографических комбинаций.	1	11.02.2025	
42	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1	12.02.2025	
43	Двигательная разрядка. Импровизация танцев.	1	18.02.2025	
44	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе».	1	19.02.2025	
45	Различает и называет музыкальные инструменты.	1	25.02.2025	
46	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные). Игра «Ритмическое эхо».	1	26.02.2025	
47	Упражнения с предметами под музыку.	1	04.03.2025	
48	Отработка движений танца “Счастлиное детство”.	1	05.03.2025	
49	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа.	1	11.03.2025	
50	Элементы танца и танцевальных шагов.	1	12.03.2025	
51	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы	1	18.03.2025	
52	Упражнения без предметов под музыку.	1	19.03.2025	
53	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы».	1	01.04.2025	
54	Пантомима и сюжетно-ролевые этюды.	1	02.04.2025	
55	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	08.04.2025	
56	Упражнения координацию движений.	1	09.04.2025	
57	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Специальные ритмические упражнения.	1	15.04.2025	
58	Игры с пением и речевым сопровождением.	1	16.04.2025	
59	История образования “Вальса”. Позиции ног, рук. Отработка движений.	1	22.04.2025	
60	Закрепление танцевальных движений.	1	23.04.2025	
61	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	29.04.2025	
62	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем.	1	30.04.2025	
63	Ритмическая гимнастика.	1	06.05.2025	
64	Хореографических комбинаций.	1	07.05.2025	
65	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	13.05.2025	
66	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	14.05.2025	
67	Музыкальная композиция “Школьные годы”.	1	20.05.2025	
68	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Итоговый урок.	1	21.05.2025	