

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА БРАТСКА

РАССМОТРЕНО

ШМО классных
руководителей 5-11х
классов
МБОУ «СОШ №24»
Руководитель
Морозова Ю.С.
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Попова Л.М.

Протокол МС №1 от
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «СОШ № 24»
Иванова М.В.

Приказ № 406
от «30» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Ритмика»

для учащихся 5-9 классов

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

Разработал(а):
Снигур.А.В.
Учитель физической культуры

Братск, 2024 г.

Содержание программы

Содержание деятельности 5 класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний (2 часа):

1.1 Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале.

Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.

1.2 Значение ритмических упражнений для здоровья человека.

Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (7):

2.1 Совершенствование навыков ходьбы и бега.

2.2 Построения и перестроения.

2.3 Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2.4 Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (7):

3.1 Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик».

3.2 Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: гимнастические палки, мячи, фитбольные мячи, скакалки и др.

3.3 Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки: «Ровная спина», «Мы лучше всех», упражнения на укрепление мышечного корсета. Игры «Замри» и «Исправь осанку».

3.4 Упражнения на координацию движений: перекрестное поднятие 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.

Раздел 4. Танцевальные упражнения (18):

4.1 Бодрый, спокойный, топающий шаг, тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

4.2 Галоп - прямой, боковой. Шаг польки. Позиции рук и ног.

4.3. Маховые движения рук, красота движений, основные движения, переходы в позиции рук. Хлопки.

4.2 Парная пляска: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

4.3 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.

4.4 Танцевальные подскоки, притопы, прыжки:

4.5 подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки; переменные притопы;

прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

4.6 Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног.

6 класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний (3 часа):

- 1.1 Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.
- 1.2 Понятие ритмика. Основные движения, понятия. Практическая работа: создание карточек основных движений.
- 1.3 Значение ритмических упражнений для здоровья человека. Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (7):

- 2.1 Чередование ходьбы и бега: с приседанием, сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.
- 2.2 Построения и перестроения: построение в колонны по три; перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой - на шаг назад; перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.
- 2.3 Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.
- 2.4 Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.

Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (7):

- 3.1 Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик».
- 3.2 Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.
- 3.3 Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус - стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.
- 3.4 Упражнения на координацию движений: перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз); одновременные движения правой руки вверх, левой - в сторону; правой руки - вперед, левой - вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки - перед собой; правой ноги - в сторону, левой руки - в сторону и т. д.; изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом; отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Раздел 4. Танцевальные упражнения (17):

- 4.1 Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов.
- 4.2 Маховые движения рук, красота движений, основные движения,

переходы в позиции рук. Хлопки.

4.3 Парная пляска: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

4.4 Танец «Полька»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила.

4.5 Основные движения народных танцев: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

4.6 Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

7 класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний (3 часа):

1.1 Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале.
Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.

1.2 Понятие ритмика. Основные движения. Практическая работа: создание карточек основных движений.

1.3 Значение ритмических упражнений для здоровья человека.
Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (7):

2.1 Чередование ходьбы и бега: с приседанием, сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.

2.2 Построения и перестроения: 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.

2.3 Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.

2.4 Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.

Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (7):

3.1 Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик», комплекс упражнений «Лошадки», «Мишка на прогулке».

3.2 Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений с скакалкой «Скакалочка», комплекс упражнений с гимнастической палкой «Деревца», комплекс упражнений с мячом «Мячики».

3.3 Комплексы упражнений направленные 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 поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

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

3.4 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. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.

Раздел 5. Танцевальные упражнения (17):

- 4.1 Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов, пружинящий бег, подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.
- 4.2 Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.
- 4.3 Парная пляска: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.
- 4.4 Танец «Полька»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила.
- 4.5 Основные движения народных танцев: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.
- 4.6 Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

8 класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний (3 часа):

- 1.1 Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.
- 1.2 Понятие ритмика. Основные движения. Практическая работа: создание карточек основных движений.
- 1.3 Значение ритмических упражнений для здоровья человека. Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (7):

- 2.1 Чередование ходьбы и бега: в полуприседе, в полном приседе, на носках, на пятках, держа ровно спину.
- 2.2 Построения и перестроения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, по три.
- 2.3 Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.
- 2.4 Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.

Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (14):

- 3.1 Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики, комплекс дыхательных упражнений, комплекс упражнений в равновесии.
- 3.2 Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений с скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, комплекс упражнений с гимнастическим мячом, комплекс упражнений с футбольным мячом, комплекс упражнений на степ-доске.
- 3.3 Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам. То

же движение в обратном направлении.

3.4 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. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.

Раздел 5. Танцевальные упражнения (10):

4.1 Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов, пружинящий бег, подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

4.2 Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.

4.3 Упражнения в парах: бег, ходьба с приседанием, с продвижением.

4.4 Танец «Вальс»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила.

4.5 Основные движения народных танцев: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

4.6 Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

9 класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний (3 часа):

1.1 Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.

1.2 Понятие ритмика. Основные движения. Практическая работа: создание карточек основных движений.

1.3 Значение ритмических упражнений для здоровья человека. Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (7):

2.1 Чередование ходьбы и бега: в полуприседе, в полном приседе, на носках, на пятках, держа ровно спину.

2.2 Построения и перестроения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, по три.

2.3 Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.

2.4 Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.

Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (14):

3.1 Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики, комплекс дыхательных упражнений, комплекс упражнений в равновесии.

3.2 Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений с скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, комплекс упражнений с гимнастическим мячом, комплекс упражнений с футбольным мячом, комплекс упражнений на степ-доске.

3.3 Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: прыжки на

двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам. То же движение в обратном направлении.

3.4 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. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.

Раздел 5. Танцевальные упражнения (10):

4.1 Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов, пружинящий бег, подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

4.2 Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.

4.3 Упражнения в парах: бег, ходьба с приседанием, с продвижением.

4.4 Танец «Вальс»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила.

Основные движения народных танцев: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

4.5 Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты: в процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.

Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

- Формирование правильного и быстрого нахождения нужного темпа ходьбы, бега в соответствии с характером музыкального отрывка;
- развитие навыка четко и организовано перестраиваться;
- развитие навыка отмечать ритмический рисунок, менять движения в соответствии со сменой музыкальных частей, фраз;
- формирование умений передавать в игровых движениях различные нюансы музыки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.

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:

- готовиться к занятиям, выполнять различные перестроения;
- приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Коммуникативные:

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

Предметные результаты:

Развитие координации движений, ориентировки в пространстве, ритмичности при выполнении упражнений различного темпа:

- Развитие умения быстро реагировать на музыку;
- Совершенствование музыкальности и ритмичности обучающихся;
- Умение различать основные характерные движения танца;
- Воспитание положительных качеств личности (дружелюбие, коллективизма, дисциплинированности).

Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование темы	Количество часов	ЭОР(ЦОР)	Форма проведения занятий
1	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1		Практическое занятие
2	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/	Практическое занятие
3	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа	1		Практическое занятие

	при ходьбе и беге.			
4	Упражнения ритмической гимнастики Без предметов. Короткой скакалкой.	1		Практическое занятие
5	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой. Гимнастической	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/	Практическое занятие
6	Подготовительные упражнения к танцам. Полуприседания. Упражнения	1		Практическое занятие
7	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Чижи в клетке. Кот и мыши.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	Практическое занятие
8	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой. Гимнастической	1		Практическое занятие
9	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	Практическое занятие
10	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1		Практическое занятие
11	Упражнения ритмической гимнастики.	1		Практическое занятие

	Короткой скакалкой.			
1 2	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/	Практическое занятие
1 3	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1		Практическое занятие
1 4	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1		Практическое занятие
1 5	Танцы. Круговой галоп.	1		Практическое занятие
1 6	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1		Практическое занятие
1 7	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	Практическое занятие
1 8	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой. Гимнастической	1		Практическое занятие
1 9	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/	Практическое занятие
2 0	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину,	1		Практическое занятие

	вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).			
2 1	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/	Практическое занятие
2 2	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. С мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/	Практическое занятие
2 3	Элементы танцев. Хороводный шаг. Шаг польки.	1		Практическое занятие
2 4	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1		Практическое занятие
2 5	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место», «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/	Практическое занятие
2 6	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1		Практическое занятие
2 7	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1		Практическое занятие
2 8	Упражнения ритмической гимнастики.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/	Практическое занятие

	Гимнастической палкой.			
29	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1		Практическое занятие
30	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/	Практическое занятие
31	Подготовительные упражнения к танцам Повторные трипритопа.	1		Практическое занятие
32	Танцы.«Полька».	1		Практическое занятие
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/	Практическое занятие
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры», «Охотники и утки».	1		Практическое занятие

6 класс

№	Наименование темы	Количество часов	ЭОР(ЦОР)	Форма проведения
1	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1		Практическое занятие
2	Упражнения ритмической гимнастики .Короткой скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/	Практическое занятие

3	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1		Практическое занятие
4	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1		Практическое занятие
5	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой. Гимнастической	1		Практическое занятие
6	Подготовительные упражнения к танцам. Полуприседания. Упражнения для ступни.	1		Практическое занятие
7	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Чижи в клетке. Кот и мыши.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/	Практическое занятие
8	Упражнения ритмической гимнастики Без предметов. Короткой скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/	Практическое занятие
9	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1		Практическое занятие
10	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с	1		Практическое занятие

	проговариванием слов и с хлопками.			
11	Упражнения ритмической гимнастики. Короткой скакалкой.	1		Практическое занятие
12	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/	Практическое занятие
13	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1		Практическое занятие
14	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1		Практическое занятие
15	Танцы. Круговой галоп.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	Практическое занятие
16	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1		Практическое занятие
17	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1		Практическое занятие
18	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой. Гимнастической	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	Практическое занятие
19	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1		Практическое занятие

20	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1		Практическое занятие
21	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1		Практическое занятие
22	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. С мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/	Практическое занятие
23	Элементы танцев. Хороводный шаг. Шаг польки.	1		Практическое занятие
24	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1		Практическое занятие
25	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место», «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи».	1		Практическое занятие
26	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1		Практическое занятие
27	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с	1		Практическое занятие

	различными заданиями.			
28	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	Практическое занятие
29	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1		Практическое занятие
30	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1		Практическое занятие
31	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/	Практическое занятие
32	Танцы. «Полька».	1		Практическое занятие
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты»	1		Практическое занятие
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры», «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/	Практическое занятие

7 класс

№	Наименование темы	Количество часов	ЭОР(ЦОР)	Форма проведения занятий
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1		Практическое занятие
2	Игры («Холодно-горячо»)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/	Практическое занятие

3	Упражнения с мячом	1		Практическое занятие
4	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1		Практическое занятие
5	Марш по периметру зала	1		Практическое занятие
6	Игра «Ищи игрушку»	1		Практическое занятие
7	Ритмико-гимнастические упражнения	1		Практическое занятие
8	Игра «Поехали - поехали» (повторение).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/	Практическое занятие
9	Релаксирующие упражнения.	1		Практическое занятие
10	Подвижные игры с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/	Практическое занятие
11	Ритмические упражнения с мячом.	1		Практическое занятие
12	Ритмические упражнения с скакалкой.	1		Практическое занятие
13	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1		Практическое занятие
14	Релаксирующие упражнения.	1		Практическое занятие
15	Подвижные игры с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/	Практическое занятие
16	Инсценировка песни.	1		Практическое занятие
17	Отработка маршевого шага.	1		Практическое занятие
18	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	Практическое занятие

19	Игра «Покажи жестами»	1		Практическое занятие
20	Упражнения и игры со скакалкой	1		Практическое занятие
21	Прохлопывание ритма песен	1		Практическое занятие
22	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	Практическое занятие
23	Упражнения на координацию движений	1		Практическое занятие
24	Упражнения на поскоки	1		Практическое занятие
25	Марш по периметру зала, отработка поворотов	1		Практическое занятие
26	Упражнения с мячом	1		Практическое занятие
27	Игра «Догадайся! Что это?»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/	Практическое занятие
28	Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.	1		Практическое занятие
29	Отработка маршевого шага.	1		Практическое занятие
30	Маршировка и пение.	1		Практическое занятие
31	Ритмические упражнения с скакалкой.	1		Практическое занятие
32	Подвижные игры с мячом.	1		Практическое занятие
33	Релаксирующие упражнения	1		Практическое занятие
34	Отработка маршевого шага.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ /	Практическое занятие

№	Наименование урока	Кол-во часов	ЭОР(ЦОР)	Форма проведения занятий
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1		Практическое занятие
2	Игры («Холодно-горячо»)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/	Практическое занятие
3	Упражнения с мячом	1		Практическое занятие
4	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1		Практическое занятие
5	Марш по периметру зала	1		Практическое занятие
6	Ритмико-гимнастические упражнения	1		Практическое занятие
7	Игра «Поехали - поехали» (повторение).	1		Практическое занятие
8	Релаксирующие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/	Практическое занятие
9	Подвижные игры с мячом.	1		Практическое занятие
10	Игра «Секретное задание».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/	Практическое занятие
11	Ритмические упражнения с мячом.	1		Практическое занятие
12	Ритмические упражнения с скакалкой.	1		Практическое занятие
13	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1		Практическое занятие
14	Релаксирующие упражнения.	1		Практическое занятие
15	Подвижные игры с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090 /	Практическое занятие
16	Отработка маршевого шага.	1		Практическое занятие

17	Упражнения на координацию движений.	1		Практическое занятие
18	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	Практическое занятие
19	Игра «Покажи жестами»	1		Практическое занятие
20	Упражнения и игры со скакалкой	1		Практическое занятие
21	Прохлопывание ритма песен	1		Практическое занятие
22	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	Практическое занятие
23	Упражнения на координацию движений	1		Практическое занятие
24	Упражнения на поскоки	1		Практическое занятие
25	Марш по периметру зала, отработка поворотов	1		Практическое занятие
26	Упражнения с мячом	1		Практическое занятие
27	Передача характера музыки в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/	Практическое занятие
28	Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.	1		Практическое занятие
29	Отработка маршевого шага.	1		Практическое занятие
30	Маршировка и пение.	1		Практическое занятие
31	Ритмические упражнения с скакалкой.	1		Практическое занятие
32	Подвижные игры с мячом.	1		Практическое занятие
33	Релаксирующие упражнения	1		Практическое занятие

34	Итоговые занятия.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	Практическое занятие
----	-------------------	---	---	----------------------

9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР(ЦОР)	Форма проведения занятий
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1		Практическое занятие
2	Игры («Холодно-горячо»)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/	Практическое занятие
3	Упражнения с мячом	1		Практическое занятие
4	Марш по периметру зала	1		Практическое занятие
5	Ритмико-гимнастические упражнения	1		Практическое занятие
6	Релаксирующие упражнения.	1		Практическое занятие
7	Подвижные игры с мячом.	1		Практическое занятие
8	Игра «Секретное задание».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/	Практическое занятие
9	Ритмические упражнения с мячом.	1		Практическое занятие
10	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/	Практическое занятие
11	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1		Практическое занятие
12	Релаксирующие упражнения.	1		Практическое занятие
13	Подвижные игры с мячом.	1		Практическое занятие
14	Отработка маршевого шага.	1		Практическое занятие

15	Упражнения на координацию движений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/	Практическое занятие
16	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1		Практическое занятие
17	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1		Практическое занятие
18	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	Практическое занятие
19	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1		Практическое занятие
20	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1		Практическое занятие
21	Релаксирующие упражнения	1		Практическое занятие
22	Танцевальные шаги. Изучение различных танцевальных шагов, бега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	Практическое занятие
23	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы	1		Практическое занятие
24	Изучение основных рисунков: круг, линия, колонна, звездочка, улитка, ручеек.	1		Практическое занятие
25	Игра «Покажи жестами»(пантомима)	1		Практическое занятие
26	Игра «Я знаю пять названий»	1		Практическое занятие
27	Игра «Кошки-мышки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/	Практическое занятие
28	. Упражнения с мячом в кругу	1		Практическое занятие

29	Отработка маршевого шага	1		Практическое занятие
30	Маршировка и пение.	1		Практическое занятие
31	Резервный урок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start	Практическое занятие
32	Показ разминки и миниатюр	1		Практическое занятие
33	Итоговый урок. Игры с мячом	1		Практическое занятие

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» рассчитана на 169 часов: 5 класс – 34 часа, 6 класс – 34 часа, 7 класс – 34 часа, 8 класс – 34 часов, 9 класс – 33 часа (1 час в неделю).