МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Волгоградской области

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАИЯ КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МКОУ Нижнедобринская СШ

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по
УВР_____Л.В. Савельева
Протокол № 1
от 31.08. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ Н.Д. Пастарняк
Приказ № 130
от 31.08. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Ритмика»

для обучающихся АООП 5, 7, 9 классов

с. Нижняя Добринка 2026-2027 учебный год

Календарно-тематический план АООП 1 вариант

5 «*» класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Виды деятельности учащихся	Дата проведения урока	
				План	Факт
1.	**I раздел: ритмико-гимнастические упражнения** 1.1. Общеразвивающие ритмико-гимнастические упражнения.	1	Наклоны, повороты, приседания, потягивание, вращение кистями рук.		
2.	1.2. Общеукрепляющие ритмико-гимнастические упражнения.	1	Упражнения для укрепления мышц шеи: «Птички», «Ушки»; спины, плечевого пояса, рук, ног.		
3.	1.3. Ритмико-гимнастические упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Построение в шахматном порядке. Игра «Найди свое место».		
4.	1.3. Ритмико-гимнастические упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Построение в круг. Перестроение в малый круг, большой круг.		
5.	1.4. Ритмико-гимнастические упражнения на равновесие.	1	Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу. Усложнённое с закрытыми глазами. Упражнения:«Ласточка», «Маятник», «Весы», «Журавль».		
6.	1.5. Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений.	1	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, головы, туловища, кистей рук. Повороты туловища в сочетании с		

			наклонами. Простые связки танцевальных упражнений. Игры на координацию: «Зоопарк», «Ладушки»		
7.	1.6. Ритмико-гимнастические упражнения на формирование, коррекцию осанки и походки .	1	Ходьба: обычная, высоко поднимая колени и размахивая руками; на носках с энергичными движениями рук; на пятках, руки на поясе; в положении полуприсев, руки на поясе. Прыжки: руки на поясе, на носках, ноги в стороны, ноги вместе, на всей стопе и на носках.		
8.	1.7. Партерная гимнастика.	1	Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава: сокращение и вытягивание стоп. Упражнения для развития гибкости и мышц спины: «Окошечко», «Змейка», «Лягушка».		
1.	**II раздел:логопедическая ритмика** 2.1. Артикуляционная гимнастика.	1	Упражнения для укрепления губ, щёк, языка, нёба - «Окошко», «Чистим зубки», «Месим тесто», «Чашечка» «Дудочка»		
2.	2.1. Артикуляционная гимнастика.		Произношение шёпотом гласных звуков (а-и-а), (а-э-а), (а-о-а), (а-у-а), (а-ы-а). Проговаривание чистоговорок с движением «Овощи», «Холода», чистоговорки на звуки «с», «з», «т», «д», «л».		
3.	2.2. Логоритмические упражнения с движением.	1	Упражнения с движением: «Осень», «Самолёт», «Моем руки»,«Здравствуй!».		
4.	2.2. Логоритмические упражнения с	1	Логоритмический хоровод: «Согревалочка».		

	движением.				
5.	2.2. Логоритмические упражнения с движением.	1	Логоритмический хоровод «В лесу родилась ёлочка».		
6.	2.3 Дыхательная гимнастика.	1	Дыхательные упражнения: «Бегемотики», «Каша кипит», «Цветочный магазин», «Качели», «Курочка», «Сдутый мяч».		
7.	2.4. Пальчиковая гимнастика.	1	Фигуры из пальцев - «Осы», «Жук», «Краб», «Птенчики в гнезде», «Грабли», «Слон», «Петушок», «Курочка», «Птички», «Флажок».		
8.	Пальчиковые игры	1	«Наши пальчики», «Осенний листопад», «Мастера», «Строим дом», «Мышка и перчатка».		
1.	**Шраздел: танцевальные движенияи танцы** 3.1. Танцевальные движения.	1	Легкий танцевальный шаг и бег на носочках.		
2.	3.1. Танцевальные движения.	1	Кружение, лёгкие поскоки, поскоки с ноги на ногу,«пружинка».		
3.	3.1. Танцевальные движения.	1	Простой хороводный шаг.		
4.	3.2. Танцы	1	Танец «Гномики». Шаги и походка гнома.		
5.	3.2. Танцы	1	Танец «Гномики». Прыжки со сменой рук.		
6.	3.2. Танцы	1	Танец «Гномики». Ходьба змейкой.		
7.	3.3. Ритмопластика.	1	Ритмопластика «Деревья».		
8.	3.3. Ритмопластика.	1	Ритмопластика «Волна».		
9.	3.3. Танцевально-		«Звереритмика» - движения, имитирующие повадки зверей, птиц		

	образные движения	1	в соответствии с четверостишьями.		
10.	3.3. Танцевально- образные движения	1	Танцевально-образное движение «Лягушка».		
1.	**IV раздел: музыкально-игровой материал** 4.1.Музыкально-ритмические игры.	1	«Озорное эхо», «Змейка». Выполнение инструкций учителя, соблюдение правил игры.		
2.	4.1. Подвижные игры.	1	«Жуки», «Цыплята и кошка». Выполнение инструкций учителя, соблюдение правил игры.		
3.	4.1. Игры на развитие внимания, мышления, памяти, логики.	1	«Раз-два!», «Карлики и великаны». Выполнение инструкций учителя, соблюдение правил игры.		
4.	4.1. Фольклорные игры.	1	«Змея», «Надувайся пузырь». Выполнение инструкций учителя, соблюдение правил игры.		
5.	4.1. Танцевальные игры.	1	Танцевальные игры: «Замри», «Танцуй как я!». Выполнение инструкций учителя, соблюдение правил игры.		
6.	4.2. Игра на музыкальных инструментах	1	Детская песня «Антошка». Игра на ложках, отстукивание ритма песни.		
7.	4.2. Игра на музыкальных инструментах	1	Детская песня «Два веселых гуся». Игра на ложках, отстукивание ритма песни.		
8.	4.2. Игра на музыкальных инструментах	1	Детская песня «Неваляшка». Игра на ложках, отстукивание ритма песни.		

Календарно-тематический план АООП 1 вариант

7 «*» класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Виды деятельности учащихся	Дата проведения урока	
				План	Факт
1.	**I раздел: ритмико-гимнастические упражнения** 1.1. Общеразвивающие ритмико-гимнастические упражнения.	1	Наклоны, повороты, приседания, вращение кистями рук, потягивание. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.		
2.	1.2. Общеукрепляющие ритмико-гимнастические упражнения.	1	Упражнения для укрепления мышц шеи: «Поезд едет», «Выше-выше»; укрепление мышц спины, плечевого пояса, рук, ног.		
3.	1.3. Ритмико-гимнастические упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Построение в колонну, в круг, в шеренгу, в цепочку, в линию, в «звёздочку».		
4.	1.3. Ритмико-гимнастические упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Перестроение из линии в круг, в два круга.		
5.	1.4. Ритмико-гимнастические упражнения на равновесие.	1	Упражнения «Аист», «Дуновение ветра», «Неваляшка», «Кораблик».		
6.	1.5. Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений.	1	Сочетание простой ходьбы и бега с хлопками. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы, туловища. Разнообразные перекрёстные		

			движения правой ноги и левой руки, и наоборот.		
7.	1.6. Ритмико-гимнастические упражнения на формирование, коррекцию осанки и походки .	1	Подъём на носки и на «полупальцы», спина прямая. Ходьба в положении полуприсев, руки вытянуты перед грудью. Прыжки: руки на поясе, на носках, ноги в стороны, ноги вместе, на всей стопе и на носках. Перекрёстные прыжки, меняя положение ног. Имитация движения полета птиц.		
8.	1.7. Партерная гимнастика.	1	Упражнения на растягивание мышц спины, грудной клетки: «Скрученная поза», «Птица». Упражнения для развития гибкости позвоночника: «Самолётик», «Рыбка», «Корзиночка».		
1.	**II раздел: логопедическая ритмика** 2.1. Артикуляционная гимнастика.	1	Упражнения для укрепления губ, щёк, языка, нёба: «Заборчик», «Маляр», «Грибочек», «Киска» «Поймаем мышку», «Лошадка», «Орешки».		
2.	2.1. Артикуляционная гимнастика.	1	Проговариваниечистоговорок с движением «Осень», «Лиса», «Часы», «чистоговорки на звуки «с», «з», «т», «д», «л», «б».		
3.	2.2. Логоритмические упражнения с движением.	1	Упражнения с движением: «По тропинке», «В лесу», «Малина», «Зарядка для малышей».		
4.	2.2. Логоритмические упражнения с	1	Логоритмический хоровод: «Дружба», «Ладушки-ладошки».		

	движением.				
5.	2.2. Логоритмические упражнения с движением.	1	Логоритмический хоровод «В лесу родилась ёлочка».		
6.	2.3 Дыхательная гимнастика.	1	Дыхательные упражнения: «Надуй шарик», «Ворона», «Трубач», «Качели», «Насос», «Свеча», «Часы», «Назойливый комар».		
7.	2.4. Пальчиковая гимнастика.	1	Фигуры из пальцев: «Коза», «Зайка и зеркало», «Лошадка», «Собака». Составление небольших рассказов с применением фигурок из пальцев.		
8.	2.4. Пальчиковые игры	1	«Куколка», «Идём в гости», «Гусеница», «Наши пальцы», «Варим суп», «Украшаем ёлочку».		
1.	**III раздел: танцевальные движенияи танцы** 3.1. Танцевальные движения.	1	Тихая настороженная ходьба. Маршевый шаг		
2.	3.1. Танцевальные движения.	1	Прыжки, бег и ходьба на полупальцах.		
3.	3.1. Танцевальные движения.	1	Элементы польки: боковой, прямой галоп.		
4.	3.2. Танцевальные движения.	1	Элементы польки: боковой галоп в парах.		
5.	3.2. Танцевальные движения.	1	Переменный шаг.		
6.	3.2. Танцевальные движения.	1	Поскоки, «пружинки» в повороте.		
7.	3.3. Ритмопластика.	1	Ритмопластика «Пробуждение птиц».		

8.	3.3. Ритмопластика.	1	Ритмопластика «Море».		
9.	3.3. Танцевально-образные движения.	1	«Звереритмика» - движения, имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишьями: «Кошка», «Змея», «Мартышка».		
10.	3.3. Танцевально-образные движения.	1	Танцевально-образное движение с элементами артикуляционной гимнастики «Машина».		
1.	**IV раздел: музыкально-игровой материал** 4.1.Музыкально-ритмические игры.	1	«Фигуры», «Подражание». Выполнение инструкций учителя, соблюдение правил игры.		
2.	4.1. Подвижные игры.	1	«Совушка», «День и ночь, «Спящая лиса». Выполнение инструкций учителя, соблюдение правил игры.		
3.	4.1. Игры на развитие внимания, мышления, памяти, логики.	1	«Зеркальное отображение», «Отгадай, чей голосок?», «Не теряй пару». Выполнение инструкций учителя, соблюдение правил игры.		
4.	4.1. Фольклорные игры.	1	«Каравай», «Тетерева». Выполнение инструкций учителя, соблюдение правил игры.		
5.	4.1. Танцевальные игры.	1	Танцевальные игры: «Танцующие тени», «Повторяй за мной!». Выполнение инструкций учителя, соблюдение правил игры.		
6.	4.2. Игра на музыкальных инструментах	1	Детская песня «Настоящий друг». Игра на музыкальных инструментах, отстукивание ритма песни.		
7.	4.2. Игра на музыкальных	1	Детская песня «Часики».		

	инструментах		Игра на музыкальных инструментах, отстукивание ритма песни.		
8.	4.2. Игра на музыкальных инструментах	1	Детская песня «Вместе весело шагать». Игра на музыкальных инструментах, отстукивание ритма песни.		

Календарно-тематический план АООП 1 вариант

9 «*» класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Виды деятельности учащихся	Дата проведения урока	
				План	Факт
1.	**I раздел: ритмико-гимнастические упражнения** 1.1. Общеразвивающие ритмико-гимнастические упражнения.	1	Поднимание на носки. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны. Круговые движения, приседания и полуприседания с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону. Упражнения с предметами: с флажками, с мячом.		
2.	1.2. Общеукрепляющие ритмико-гимнастические упражнения.	1	Упражнения для укрепления мышц шеи: «Бабочка», «Покажи ладошки», «Намотай нитки».Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, рук, ног.		
3.	1.3. Ритмико-гимнастические упраж-нения на ориентировку в пространстве.	1	Перестроение из колонны в колонну по два, три, четыре.		

4.	1.3. Ритмико-гимнастические упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Перестроение из круга в шеренгу, в пары, в цепочку, в линию, в «звёздочку».		
5.	1.4. Ритмико-гимнастические упражнения на равновесие.	1	Упражнения «Пространство», «Палочник», «Весы», «Паучок».		
6.	1.5. Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений.	1	Изучение позиций рук и ног: одновременная смена позиций рук и ног. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.		
7.	1.6. Ритмико-гимнастические упражнения на формирование, коррекцию осанки и походки	1	Ходьба назад простым шагом, прямые руки подняты над головой. Прыжки: одна нога вперёд, другая назад, меняя положение ног; на всей стопе и на носках.		
8.	1.7. Партерная гимнастика.	1	Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника: «Берёзка», «Ушастый заинька». Упражнения для развития гибкости позвоночника: «Русалочка», «Колечко», «Поза тюленя».		
1.	**II раздел: логопедическая ритмика** 2.1. Артикуляционная гимнастика.	1	Упражнения на развитие мимико-артикуляторных мышц: «Мишка принюхивается», «Лисичка улыбается».		
2.	2.1. Артикуляционная гимнастика.	1	Проговариваниечистоговорок с движением «Осень», «Лиса», «Часы», «чистоговорки на звуки «с», «з», «т», «д», «л», «б».		
3.	2.2. Логоритмические	1	Упражнения с движением:		

	упражнения с движением.		«По тропинке», «В лесу», «Малина», «Зарядка для малышей».		
4.	2.2. Логоритмические упражнения с движением.	1	Логоритмический хоровод «Шарик».		
5.	2.2. Логоритмические упражнения с движением.	1	Логоритмический хоровод «Вот такая елочка».		
6.	2.3 Дыхательная гимнастика.	1	Дыхательные упражнения: Рой мух», «Петушок», «Подуй на одуванчик», «Вырасти большой», «Гуси летят», «Ныряльщики за жемчугом».		
7.	2.4. Пальчиковая гимнастика.	1	Фигуры из пальцев: «Дерево», «Скворечник», «Птичка», «Птенчики в гнезде», «Корзинка», «Ёлка». Составление небольших рассказов с применением фигурок из пальцев.		
8.	2.4. Пальчиковые игры	1	«Дом», «Гроза», «Украшаем ёлочку», «Гном», «Маляр», «Гусеница».		
1.	**III раздел: танцевальные движенияи танцы** 3.1. Танцевальные движения.	1	Неторопливый танцевальный бег.		
2.	3.1. Танцевальные движения.	1	Стремительный и пружинящий бег.		
3.	3.1. Танцевальные движения.	1	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг.		

4.	3.2. Танцевальные движения.	1	Элементы русской пляски: при падание.		
5.	3.2. Танцевальные движения.	1	Элементы русской пляски: шаг на всей ступне.		
6.	3.2. Танцевальные движения.	1	Элементы русской пляски: притопы.		
7.	3.3. Ритмопластика.	1	Ритмопластика «Огонь».		
8.	3.3. Ритмопластика.	1	Ритмопластика «Ветер».		
9.	3.3. Танцевально-образные движения.	1	Движения на образ: «Девочка и мяч», «Травка растёт», «Косим траву».		
10.	3.3. Танцевально-образные движения.	1	Движения на образ: «Моем посуду», «Стирка», «Подметаем пол».		
1.	**IV раздел: музыкально-игровой материал** 4.1.Музыкально-ритмические игры.	1	«Веселые музыканты», «Тихо-громко». Выполнение инструкций учителя, соблюдение правил игры.		
2.	4.1. Подвижные игры.	1	«Кто быстрее?», «Самолёты», «Цыплята и кошка». Выполнение инструкций учителя, соблюдение правил игры.		
3.	4.1. Игры на развитие внимания, мышления, памяти, логики.	1	«Путаница», «Затейники». Выполнение инструкций учителя, соблюдение правил игры.		
4.	4.1. Фольклорные игры.	1	«Ручеек», «У дядюшки Трифона». Выполнение инструкций учителя, соблюдение правил игры.		
5.	4.1. Танцевальные игры.	1	Танцевальные игры: «Музыкальный домик», «Придумай танец». Выполнение инструкций учителя,		

			соблюдение правил игры.		
6.	4.2. Игра на музыкальных инструментах	1	Детская песня «Кузнечик». Игра на музыкальных инструментах, отстукивание ритма песни.		
7.	4.2. Игра на музыкальных инструментах	1	Детская песня «Пусть всегда будет солнце». Игра на музыкальных инструментах, отстукивание ритма песни.		
8.	4.2. Игра на музыкальных инструментах	1	Детская песня «Дважды два - четыре». Игра на музыкальных инструментах, отстукивание ритма песни.		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430385

Владелец Пастарняк Надежда Дмитриевна

Действителен С 17.04.2024 по 17.04.2025