

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СОСЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, ФИЛИАЛ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«НОВОБАЙМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОИНИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.М. ВАЖЕНИНА»
(Сословская ООШ, филиал МАOU «Новобаймская СОШ»)

РАСМОТРЕНО

На заседании ШМО учителей
филиальной школы
Гул. ШМО *[подпись]*
И.А. Герасименко
Протокол № 1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР *[подпись]* Т.В. Хрыблева
Протокол МС от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
[подпись] И.А. Пискина
30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Ритмика»

для обучающихся 5 - 7 классов, обучающихся по адаптированной
основной общеобразовательной программе основного общего
образования для детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями). Вариант 1.

Составитель:
Ю.И. Голыгина

г. Сосновка, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Ритмика» 5-7 класс разработана на основе Федерального образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (пр.МО РФ от 19.12.2014г № 1598), на основе авторской программы под редакцией Р. Д. Триггер. (Издательство М.: Парадигма) и является приложением к АООП ООО «Сосновская ООШ» филиал МАОУ «Новозаимская СОШ»

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МАОУ «Новозаимская СОШ»

В рамках данного курса осуществляется коррекция моторной сферы школьников с ЗПР, что может способствовать как их познавательному развитию (в первую очередь совершенствованию регуляции деятельности), так и эстетическому развитию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

Задачи:

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

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

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

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

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные (беседа, рассказ);
- репродуктивные (работа с использованием видео);
- предметно-практические методы (тренировочные задания и т.д.);
- система специальных коррекционно-развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

Использование перечисленных приемов и средств обучения способствуют

наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показу его практической значимости для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В процессе реализации данной программы происходит связь уроков «Ритмика» с такими предметами, как «Музыка», «Физическая культура». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

Общая характеристика предмета

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении мероприятий. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

3. Место коррекционных занятий в учебном плане.

«Ритмика» входят в коррекционно-развивающую область. Согласно учебному плану на коррекционные занятия отводится:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	2 часа-коррекционно-развивающая область	68

6 класс	2 часа-коррекционно-развивающая область	68
7 класс	2 часа - коррекционно-развивающая область	68

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, БУД (базовые учебные действия)

Личностные результаты

Класс	Личностные результаты
5 класс	<p>-готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, 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;</p> <p>-ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;</p> <p>-ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;</p> <p>-ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;</p> <p>-соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;</p> <p>-выполнять игровые и плясовые движения;</p> <p>-выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.</p>
6 класс	<p>Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.</p> <p>Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий. 2) Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам. 3) Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности. 4) Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю. 5) Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию. 6) Принимать участие в творческой жизни коллектива.
7 класс	<p>-воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; -формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; -формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов; -развитие трудолюбия и ответственности за</p>

результаты своей деятельности; -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; -развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций учащихся; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Предметные результаты

Класс	Предметные результаты
5 класс	<p><u>Минимальный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -ребенок самостоятельно находит свое место в строю; <li style="padding-left: 20px;">-принимает правильное положение; - умеет держать интервал; - четко выполняет инструкции педагога, выполнять несложные движения в соответствии с темпом, ритмом, динамикой музыкального произведения; -ребенок допускает ошибки, которые исправляет с помощью учителя <p><u>Достаточный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполняет несложные движения вместе с педагогом; <li style="padding-left: 20px;">- не всегда находит место в строю; -не всегда держит дистанцию; - не соотносит свое положение по отношению к другим; - ребенок не ориентируется в пространстве; -не понимает инструкции педагога; - не успевает за темпом мелодии, ему требуется постоянная помощь
6 класс	<p><u>Минимальный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать музыку; - выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя; - активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем. - слушать и правильно выполнять инструкцию учителя. - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному; - ходить свободным естественным шагом; - выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя; <p><u>Достаточный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию; - уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу. - выполнять плясовые движения по показу учителя; <li style="padding-left: 20px;">- организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя. - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; - ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях; - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя
7 класс	<p>овладение практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке произведений искусства; -физическое, эмоциональное,</p>

	<p>интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; -формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; -формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; -расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; -развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях, танцевальных конкурсах; -сформированность первоначальных представлений о роли музыки в жизни человека, ее роли в духовно-нравственном развитии человека; -сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству; -умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней; - использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций; -сформированность основ художественной культуры, в том числе на материале культуры родного края; эстетического отношения к миру; понимание красоты как ценности; потребности в художественном творчестве и в общении с искусством</p>
--	--

Базовые учебные действия — это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользую социальную деятельность; бережно относиться к культурноисторическому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный

поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

5. Содержание коррекционных занятий «РИТМИКА».

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

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

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

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

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Разделы:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами
4. Игры под музыку
5. Танцевальные упражнения

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

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной

последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

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

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

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

5 КЛАСС

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с

постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

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

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

6 КЛАСС

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке.

Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей,

скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности ног. **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны.

Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

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

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

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

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.

Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка,

акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.

Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

Инсценирование музыкальных сказок, песен.

7 класс

Упражнения на ориентирование в пространстве

Самостоятельно занимать правильное исходное положение. Выполняет ходьбу и бег: с высоким подниманием колен. Выполнять перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентироваться в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. 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. 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.

Упражнения на расслабление мышц

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

Координация движений, регулируемых музыкой

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание

в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков.

Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Выполнение элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками по показу и по словесной инструкции учителя. Исполнение притопов одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

Изучение базовых движений аэробики; термины, определяющие характер музыки (5-6 терминов); Все упражнения делаются только с правой или только с левой ноги. Ведущая нога, допустим, правая, делает ход вперед, а потом вправо. Такое же движение проводим с левой.

Тематическое планирование «Ритмика» 5 класс

№п/п	Содержание	Количество часов
1	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1
2	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1
3	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1
4	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1
5	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1
6	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1
7	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 2.Короткой скакалкой.	1
8	Упражнения ритмической гимнастики	1

	1.Без предметов. 2.Короткой скакалкой.	
9	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
10	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
11	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1
12	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1
13	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.	1
14	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.	1
15	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
16	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
17	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1
18	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь	1
19	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
20	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
21	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.	1
22	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.	1
23	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
24	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
25	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	1
26	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	1
27	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
28	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
29	Танцы. Круговой галоп.	1
30	Танцы. Круговой галоп.	1
31	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.	1
32	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.	1
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1

34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1
35	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
36	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
37	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
38	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
39	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
40	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
41	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
42	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
43	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1
44	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1
45	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1
46	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1
47	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
48	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
49	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 3. «Отбивай мяч». 4.«Вороны и воробьи»	1
50	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 3. «Отбивай мяч». 4.«Вороны и воробьи»	1
51	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
52	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
53	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
54	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
55	Упражнения ритмической гимнастики.	1

	1.Гимнастической палкой.	
56	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
57	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов	1
58	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов	1
59	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы.	1
60	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы.	1
61	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
62	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
63	Танцы. «Полька».	1
64	Танцы. «Полька».	
65	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты».	1
66	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты».	1
67	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.«Лиса и куры». 2«Охотники и утки»	1
68	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.«Лиса и куры». 2«Охотники и утки»	1

Тематическое планирование «Ритмика» 6 класс

№п/п	Содержание	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	1
3	Правильное исходное положение	1
4	Правильное исходное положение	1
5	Ходьба и бег с высоким подниманием колен под музыку	1
6	Ходьба и бег с высоким подниманием колен под музыку	1
7	Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед	1
8	Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед	1
9	Ходьба и бег с оттягиванием носка	1

10	Ходьба и бег с оттягиванием носка	1
11	Наклоны, выпрямления, повороты головы	1
12	Наклоны, выпрямления, повороты головы	1
13	Круговые движения плечами	1
14	Круговые движения плечами	1
15	Поочередное и одновременное сжимание пальцев рук под музыку	1
16	Поочередное и одновременное сжимание пальцев рук под музыку	1
17	Поочередное и одновременное сжимание и разжимание пальцев рук с изменением музыки	1
18	Поочередное и одновременное сжимание и разжимание пальцев рук с изменением музыки	1
19	Упражнения на ориентировку в пространстве	1
20	Упражнения на ориентировку в пространстве	1
21	Перестроение из колонны парами, в колонну по одному	1
22	Перестроение из колонны парами, в колонну по одному	1
23	Перестроение в круг из шеренги	1
24	Перестроение в круг из шеренги	1
25	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах	1
26	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах	1
27	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах	1
28	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах	1
29	Упражнения с ДМИ	1
30	Упражнения с ДМИ	1
31	Упражнения с ДМИ	1

32	Упражнения с ДМИ	1
33	Ритмико-гимнастические упражнения	1
34	Ритмико-гимнастические упражнения	1
35	Ходьба и бег	1
36	Ходьба и бег	1
37	Перестроение в круг из шеренги, цепочки в соответствии с изменением музыки	1
38	Перестроение в круг из шеренги, цепочки в соответствии с изменением музыки	1
39	Построение в шеренгу, круг, пары	1
40	Построение в шеренгу, круг, пары	1
41	Передача ритмических рисунков	1
42	Передача ритмических рисунков	1
43	Передача ритмических рисунков	1
44	Передача ритмических рисунков	1
45	Музыкальные, танцевальные темпы	1
46	Музыкальные, танцевальные темпы	1
47	Музыкальные, танцевальные темпы	1
48	Музыкальные, танцевальные темпы	1
49	Подскоки с ноги на ногу	1
50	Подскоки с ноги на ногу	1
51	Переменные притопы	1
52	Переменные притопы	1
53	Галоп	1
54	Галоп	1
55	Танцевальные упражнения	1
56	Танцевальные упражнения	1

57	Танцевальные упражнения	1
58	Танцевальные упражнения	1
59	Танцевальные упражнения	1
60	Танцевальные упражнения	1
61	Элементы русской пляски	1
62	Элементы русской пляски	1
63	Элементы русской пляски	1
64	Элементы русской пляски	1
65	Элементы русской пляски	1
66	Элементы русской пляски	1
67	Элементы русской пляски	1
68	Подведение итогов	1

Тематическое планирование «Ритмика» 7 класс

№п/п	Тема	Количество часов
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Релаксация «Звенящий ручей»	1
2	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Релаксация «Звенящий ручей»	1
3	Игры («Холодно-горячо»)	1
4	Игры («Холодно-горячо»)	1
5	Упражнения с мячом	1
6	Упражнения с мячом	1
7	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
8	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
9	Марш по периметру зала	1
10	Марш по периметру зала	1

11	Игра «Ищи игрушку»	1
12	Игра «Ищи игрушку»	1
13	Танцевальные упражнения. Подружились. Музыка Т.Вилькорейской.	1
14	Танцевальные упражнения. Подружились. Музыка Т.Вилькорейской	1
15	Игра «Поехали - поехали» (повторение).	1
16	Игра «Поехали - поехали» (повторение).	1
17	Релаксирующие упражнения	1
18	Релаксирующие упражнения	1
19	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1
20	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1
21	Игра «Секретное задание»	1
22	Игра «Секретное задание»	1
23	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1
24	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1
25	Ритмические упражнения с мячом.	1
26	Ритмические упражнения с мячом.	1
27	Упражнения на расслабление мышц	1
28	Упражнения на расслабление мышц	1
29	Ритмические упражнения с гимнастической палкой	1
30	Ритмические упражнения с гимнастической палкой	1
31	Релаксирующие упражнения	1
32	Релаксирующие упражнения	1
33	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1
34	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев.	1
35	Инсценировка песни.	1
36	Инсценировка песни.	1
37	Отработка маршевого шага.	1
38	Отработка маршевого шага.	1
39	Упражнения на координацию движений.	1
40	Упражнения на координацию движений	1
41	Имитационные упражнения и игры построенные на подражательных образах. (зверей, птиц, человека).	1

42	Имитационные упражнения и игры построенные на подражательных образах. (зверей, птиц, человека).	1
43	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1
44	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1
45	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
46	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
47	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1
48	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1
49	Игра «Догадайся! Что это?»	1
50	Игра «Догадайся! Что это?»	1
51	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
52	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
53	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1
54	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1
55	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
56	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
57	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
58	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
59	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
60	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями	1
61	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями	1

62	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями	
63	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями	1
64	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок	1
65	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок	1
66	Танцы. Круговой галоп.	1
67	Танцы. Круговой галоп.	1
68	Обобщающий урок.	1

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

-Инструменты детского оркестра: деревянные ложки, погремушки, дудочки, барабаны, бубны, трещётки, гитара, балалайки, маракасы, кастаньеты

- Индивидуальное оборудование:

- бубны (детские) - 7шт.,
- духовые гармошки - 5,
- деревянные ложки - 18шт,
- металлофоны - 6шт,
- ксилофон - 1шт.,
- флажки - 4 шт.,
- диски - 5 шт.,
- мячи -5.,
- гимнастические палки - 7шт.,
- трещётки - 2шт.,
- барабаны - 5шт.,
- мат гимнастический - 1 шт.,
- индивидуальные коврики - 10 шт.

Технические средства обучения:

1. Интерактивная доска.
2. Потолочный комплект для проектора.
3. Ноутбук.
4. Документ камера

Образовательные Интернет - порталы

1. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
2. Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
4. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>
5. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>
6. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
7. Российский портал открытого образования <http://www.opennet.edu.ru>
8. Коллекция «Мировая художественная культура» <http://www.art.september.ru>
9. Музыкальная коллекция Российского общеобразовательного портала <http://www.musik.edu.ru>
10. Портал «Музеи России» <http://www.museum.ru>
11. Учительская газета <http://www.ug.ru>
12. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/articles/213234/>

**Мониторинг уровня сформированности предметных результатов по ритмике уч-ся бкласса
первое полугодие**

Фамилия имЯуч-ся														
Предметные результаты														
Правильное исходное положение														
Разновидности ходьбы														
Упражнения на координацию движений														
Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением														
Выполнение танцевальных упражнений														
Средний балл														
Тип оценки														
Уровень														

«удовлетворительно» -если обучающиеся верно выполняют от **35%** до **50%** заданий (1-2,9 баллов)

«хорошо» - от **51%** до **65%** заданий (от 3 до 4 баллов), **«отлично»**-(очень хорошо) свыше **65%** (5 баллов).

**Мониторинг уровня сформированности
предметных результатов по ритмике уч-ся 5, 6 классов за
учебный год**

