

Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
«28» августа 2025 г., протокол № 13

УТВЕРЖДЕНО
приказом №203-од от 28.08.2025г.
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы
_____ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

«Ритмика»

5 класс

(ФГОС УО (ИН), 1 вариант)

1.Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» для 5 класса составлена на основе Требования к результатам освоения АООП Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее – ФГОС УО (ИН)), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО), а также ориентирована на целевые приоритеты, построенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Преподавание ритмики для обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Задачи:

- развивать умение слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развивать координацию движений, чувства ритма, темпа, корректировать общую и речевую моторику, пространственную ориентировку;
- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;
- овладевать музыкально-ритмической деятельностью, в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально – ритмические рисунки, импровизации);
- овладевать различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- корректировать имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;
- формировать правильную осанку;
- развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
- развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие.

Содержание программы предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала от получения знаний до применения их в повседневной жизни.

Основные направления работы по ритмике:

- ☐ упражнения на ориентировку в пространстве;
- ☐ ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- ☐ упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- ☐ игры под музыку;
- ☐ танцевальные упражнения

2.Общая характеристика учебного предмета

В системе образования обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) курс «Ритмика» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

У детей с легкой умственной отсталостью наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойных лирических мелодий, и плясовой, и маршевой музыки). Детям свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных пьес и песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям вообще.

У детей с легкой умственной отсталостью нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика.

Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а заторможенным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с умственной отсталостью является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма как их стержня.

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии средствами музыкально-ритмической деятельности и освоению ими содержания образования. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Легкая умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях: от задач укрепления здоровья обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), развития их психомоторики до задач формирования и развития у них творческих способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс.

Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования базовых учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

3. Место учебного предмета «Ритмика» в учебном плане

«Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область адаптированной основной образовательной программы для обучающихся по АООП УО (вариант 1) МБОУ СОШ № 30 г. Пензы и реализуется во внеурочной деятельности в соответствии с санитарно - эпидемиологическими правилами и нормами.

Рабочая программа по предмету «Ритмика» для 5 класса варианта 1 рассчитана на 34 часа в год при 1 часе в неделю, исходя из 34 учебных недель.

4. Планируемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые личностные результаты:

осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об

этических нормах и правилах поведения в современном обществе; умение гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и т.д.; соблюдение правил безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

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.

Предметные результаты включают освоение обучающимися с интеллектуальными нарушениями специфических умений, знаний и навыков для данного предмета коррекционно-развивающей области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе

в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

*Выделяют два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный**.*

***Достаточный уровень** освоения предметных результатов **не является обязательным** для всех обучающихся.*

***Минимальный уровень** является **обязательным** для всех обучающихся с РАС. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.*

Планируемые предметные результаты освоения предмета «Ритмика» 5 класс

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение несложных упражнений под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- участие в подвижных играх под руководством учителя и взаимодействие со сверстниками во время подвижных игр;
- понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
- определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.
- предавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;

Достаточный уровень:

- выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение;
- самостоятельное выполнение комплексов упражнений;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- 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; повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

Уроки ритмики способствуют формированию у обучающихся базовых учебных действий (БУД)

Коммуникативных:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествования, отрицания и др.) в коммуникативных ситуациях с учётом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый – незнакомый и т.п.), обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивных:

- принимать и сохранять цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- 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.
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательных:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.

5. Содержание учебного предмета «Ритмика» в 5 классе

Содержание программы предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала от получения знаний до применения их в повседневной жизни.

Основные направления работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве 5ч

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, построение в шахматном порядке, перестроение из

нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Ориентирование в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Перестроение из простых и concentрических кругов в звёздочки. Движение по залу в разных направлениях, не мешая друг другу: ходьба по центру зала, по диагональным линиям из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.

Выполнение упражнений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Ходьба с

отображением длительности нот.

2. Ритмико – гимнастические упражнения 9ч

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 поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. Упражнения с музыкальными инструментами 3ч

Понятия: ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); названия новых элементов танца и танцевальных шагов; Различение музыкальных инструментов.

Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

4. Игры под музыку 6ч

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.

5. Танцевальные упражнения 11ч

Изучение базовых движений аэробики; выполнение элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции учителя. Исполнение притопов одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 5 класса по ритмике

№ п/п,	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Понятие о ритме движения и музыки. Ритмическая ходьба под счёт (упражнения на ориентировку в пространстве)	1	Узнавание ритмов в окружающем мире. Выполнение ходьбы и бега с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка под счёт. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала в различном темпе. Ходьба по кругу, цепочкой, змейкой.
2	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; диагональ, середина.	1	Понятие танцевальных точек. Повороты на месте по точкам. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
3	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали	1	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений
4	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге	1	Определение опорной и рабочей ноги. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, Упражнения на выработку осанки. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой движений
5	Ритмико-	1	Круговые движения головы, наклоны вперед,

	гимнастические упражнения: на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге, выполнении движений.		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.
6	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1	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.
7	Подготовительные упражнения к танцам.	1	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп) различных мелодий.
8	Подготовительные упражнения к танцам.	1	Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движениях в парах.
9	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Если нравится тебе, делай так!».	1	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. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
10	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. 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. Сужение и расширение круга.
11	Упражнения ритмической гимнастики без предметов	1	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 во время движения под музыку.
12	Упражнения ритмической Гимнастики с обручем	1	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.
13	Упражнения с детскими	1	Упражнения в передаче на музыкальных

	музыкальными инструментами		инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.
14	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	1	Выполнение подражательных движений за героями презентации, передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
15	Танцы. «Полька»:	1	Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движений в парах. Упражнения на формирование умения начинать движения на начало музыкальной фразы
16	Танцы. «Полька»:	1	Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движений в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
17	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели	1	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека, перестроение в звездочки, в карусели и обратно в круг. Сужение и расширение круга. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений
18	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами.	1	Выполнение в различном темпе круговых движений головы, наклонов вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч замедленные, с ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Выполнение движений с различными интервалами (через 2,4,6,8 счетов)
19	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений, со сменой направления движения на начало музыкальной фразы. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов
20	Упражнения с детскими	1	Упражнения в передаче на музыкальных

	музыкальными инструментами		инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.
21	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики»	1	Упражнение в передаче элементарного ритмического рисунка с помощью бумажных или пластиковых стаканчиков. Упражнения в изменении положения стакана при извлечении звуков
22	Элементы танца «Полька».	1	Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений, выполнение движений в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Комбинирование разученных элементов
23	Танцы. «Полька».	1	Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Составление несложных танцевальных комбинаций в парах
24	Танцы. «Полька».	1	Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Составление несложных танцевальных комбинаций в парах
25	Танцы. «Полька».	1	Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
26	Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки»	1	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
27	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1	Общеразвивающая разминка под музыку. Ритмическая ходьба с различными движениями рук с изменением темпа, интервалов, направления движения.
28	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой под музыку с постепенным увеличением темпа, удерживая равновесие и не выпуская палку из рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.
29	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.
30	Подготовительные упражнения к танцам.	1	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.

			Ритмическое исполнение разученных движений в парах, по кругу, в линиях в определённой очередности.
31	Танцы. «Полька».	1	Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз Составление несложных танцевальных комбинаций в парах
32	Танцы. «Полька».	1	Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Третий лишний».	1	Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу передвигаются вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры	1	Ученики выбирают игры, которые им больше всего понравились и запомнились. Следить за ТБ при выполнении упражнений

7. Материально- техническое обеспечение образовательной деятельности

Аудио и видео материалы

- информационные сайты, интернет-ресурсы, энциклопедии и др.;
- мультимедийные энциклопедии;
- аудиозаписи и фонохрестоматии по музыке (CD);
- видеофильмы, посвященные творчеству выдающихся отечественных и зарубежных композиторов;
- видеофильмы с записью фрагментов из балетных спектаклей;
- видеофильмы с записью известных оркестровых коллективов;
- видеофильмы с записью известных хоровых коллективов и т.д.

Технические средства обучения

- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- экран;
- принтер;
- музыкальный центр;
- DVD.

Учебно-практическое оборудование:

- аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационного материала;
- музыкальный инструмент: цифровое пианино.
- комплект элементарных музыкальных инструментов: бубен;

бубенцы;
колокольчики;
кастаньеты;
ритмические палочки;
ручной барабан;
ксилофон;
ложки (музыкальные ложки);
маракас;
металлофон;
погремушки;
треугольник;

*театральный реквизит (костюмы, декорации, платочки, флажки и пр.).

*спортивно-физкультурное оборудование: мячи, кегли, скакалки, скамейка, гимнастические палки, обручи, коврики и пр.

Интернет-ресурсы:

<http://klassika.ru/>

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-literaturnoe-chtenie_type-vebinar/

<https://nsportal.ru/>

<http://ped-kopilka.ru/>

<http://lib.ru/>

[урок.pfkoopilkaurokov.ru](http://urok.pfkoopilkaurokov.ru)

<http://www.edu.ru> -каталог образовательных интернет – ресурсов

<http://www.profile-edu.ru> –сайт по профильному обучению

<http://www.auditorium.ru> - Российское образование - сеть порталов

<http://school.edu.ru> - российский образовательный портал

<http://www/fio.ru> -Федерация Интернет-образования

<http://som.fsio.ru> - Сетевое объединение методистов

<http://www.standart.edu.ru> - Новый стандарт общего образования

Календарно-тематическое планирование уроков «Ритмики» 5 класс

№п/п	Тема	Кол- во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Понятие о ритме движения и музыки. Ритмическая ходьба под счёт (упражнения на ориентировку в пространстве)	1		
2	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; диагональ, середина.	1		
3	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали	1		
4	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге	1		
5	Ритмико-гимнастические упражнения: на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге, выполнении движений.	1		
6	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1		
7	Подготовительные упражнения к танцам.	1		
8	Подготовительные упражнения к танцам.	1		
9	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Если нравится тебе, делай так!»	1		
10	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов.	1		
11	Упражнения ритмической гимнастики без предметов	1		
12	Упражнения ритмической гимнастики с обручем	1		
13	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1		
14	Подвижные музыкально - ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	1		
15	Танцы. «Полька»	1		
16	Танцы. «Полька»:	1		
17	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели	1		
18	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и	1		

	координацию. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами.			
19	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1		
20	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1		
21	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики»	1		
22	Элементы танца. «Полька».	1		
23	Танцы. «Полька».	1		
24	Танцы. «Полька».	1		
25	Танцы. «Полька».	1		
26	Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки»	1		
27	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1		
28	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой	1		
29	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1		
30	Подготовительные упражнения к танцам.	1		
31	Танцы. «Полька».	1		
32	Танцы. «Полька».	1		
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Третий лишний».	1		
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры	1		