

**Приложение 1**  
к основной образовательной программе  
начального общего образования МБОУ СОШ №149,  
утвержденной приказом № 136 от 31.08.2018 года

**Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика».**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (классы, реализующие адаптированные основные образовательные программы) по «Ритмике» в 1-4 классах разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; авторской программы Н. А. Цыпиной «Ритмика».

Характерные для детей с задержкой психического развития особенности нервно-психического склада, своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций, эмоционально-волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на уроках ритмики. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность учащихся. Основными **задачами** уроков являются: приобщение детей к музыке, обучение их воспринимать на слух, различать и понимать такие специфические средства музыкального «языка», как звуковысотность, ладовая окрашенность, метроритм, динамика, темп. Дети усваивают несложные музыкальные формы, у них развиваются чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются музыкально-эстетические чувства. Эти задачи решаются через овладение учащимися разнообразными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, прыжков, поскоков, гимнастических и танцевальных упражнений. Сюда же входят ритмические упражнения с звучащими инструментами — погремушками, дудками, барабанами и т. п.

Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развиваются мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Музыкально-ритмическая деятельность способствует формированию четкости, точности движений, что сказывается на всей учебной деятельности школьников.

## Общая характеристика учебного предмета

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. При этом формирование и отработка *основных* двигательных навыков, как и овладение *основными* музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На уроках ритмики происходит *дальнейшее практическое освоение* этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности.

Вместе с тем при планировании работы учитель может исходить из требований, указанных в программе по физкультуре для соответствующего класса, и использовать на уроках разучиваемые детьми песни и прослушанные произведения, обозначенные в программе по музыке.

## Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

Учащиеся должны **знать**:

- термины, определяющие характер музыки (5—6 определений);
- термины, связанные с различными перестроениями;
- названия различных танцевальных шагов (5—6 названий).

Учащиеся должны **уметь**:

- начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- обращаться с четырьмя-пятью звучащими инструментами в отдельности;
- передавать движением или на инструменте сильную и слабые доли такта;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
  
- участвовать в пяти-шести новых плясках.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ритмике являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ритмике являются следующие умения: – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий ритмикой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ритмике являются следующие умения:

- планировать занятия в режиме дня;
- представлять ритмику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного предмета**

Программа по ритмике содержит 4 раздела:

«Ритмика-гимнастические упражнения»;

«Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»;

«Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»;

«Народные пляски и современные танцевальные движения».

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы. Однако в зависимости от целей и задач конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению), имея в виду, что в начале и конце каждого урока должны выполняться упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

### **Ритмико-гимнастические упражнения**

Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4 — ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа или характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки. Движения и упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног. Ходьба и бег в колонне по одному, парами, по четыре — с соблюдением дистанции, враспынную. Бег между предметами, не задевая их, не наталкиваясь на товарищей. Перестроение на ходу в колонне, изменение направления движения с изменением движения мелодии, нахождение определенного места в помещении.

Четкое и ритмичное выполнение под музыку общеразвивающих упражнений, указанных в программе по физкультуре, с использованием предметов и без них. Бросание, катание, передача и т. п. мячей разной величины, обручей, булав, использование скакалки для различных прыжков под музыку.

### **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами**

Использование инструментов, знакомых по прошлому году и новых, для передачи сильных и слабых долей в произведениях.

Использование поочередно нескольких инструментов в одном произведении. Создание и повторение заданного ритмического рисунка.

### **Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку**

Подбор под руководством учителя свободных движений под музыку разного характера после объяснения темы. Передача различными формами движения (взмахом, прыжком, расслаблением, переменной направлением) динамических акцентов музыки, отрывистости (стаккато), связности и плавности (легато), восходящей или нисходящей линии мелодии.

Подражательные движения, игры под музыку, игры с пением, инсценирование доступных песен.

Упражнения в отсроченном движении под музыку типа двухголосного канона.

### **Народные пляски и современные танцевальные движения**

Танцевальные движения, знакомство с новыми элементами танца и движениями: бег мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра. Пружинные шаг и бег, полуприседание. Шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед и в сторону, на носок вперед, в сторону, назад. Повороты кистей, плавное поднятие и опускание рук вперед, вверх, в стороны. Шаги польки вперед и назад. Основные шаги местных народных танцев.

Танцевальные композиции русского танца, круговые пляски, движения под современные ритмы.

**Тематическое планирование по ритмике с указанием количества часов, отводимых на основе каждой темы.**

**1класс (33 урока – 1 час в неделю)**

<b>№ урока</b>	<b>Изучаемая тема</b>	<b>Количество часов</b>
1-7	Ритмико-гимнастические упражнения	7
8-11	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	4
12-20	Импровизации движений на музыкальные темы, игры под музыку	9
21-34	Народные пляски и современные танцевальные движения	13

**2 класс (34 урока – 1 час в неделю)**

<b>№ урока</b>	<b>Изучаемая тема</b>	<b>Количество часов</b>
1-7	Ритмико-гимнастические упражнения	7
8-10	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	2
11-19	Импровизации движений на музыкальные темы, игры под музыку	8
20-34	Народные пляски и современные танцевальные движения	17

**3 класс (34 урока – 1 час в неделю)**

<b>№ урока</b>	<b>Изучаемая тема</b>	<b>Количество часов</b>
1-10	Ритмико-гимнастические упражнения	10
11-13	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	3
14-21	Импровизации движений на музыкальные темы, игры под музыку	8
22-34	Народные пляски и современные танцевальные движения	13

**4 класс (34 урока – 1 час в неделю)**

<b>№ урока</b>	<b>Изучаемая тема</b>	<b>Количество часов</b>
1-7	Ритмико-гимнастические упражнения	7
8-15	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	8
16-25	Импровизации движений на музыкальные темы, игры под музыку	10
26-34	Народные пляски и современные танцевальные движения	9

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №149  
 Е.Ю. Сергунин  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование  
 по ритмике  
 2 «Д» класс ( 34 урока – 1 час в неделю)**

№ урока	сроки	Тема урока	Количество часов	Контрольная работа	Коррекционная направленность
<b>Ритмико- гимнастические упражнения 7 ч.</b>					
1	03.09.-07.09.	Основные движения под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4-хотьба, бег,прыжки.	1		Развитие пространственной ориентации, внимания.
2	10.09.-14.09.	Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.	1		Умение слушать и запоминать
3	17.09.-21.09.	Передача в движении шагом различного характера музыки.	1		Развитие внимания, памяти
4	24.09.-28.09.	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений, перечисленных в программе по физкультуре, с предметами и без них	1		Развитие координации
5	01.10.-05.10.	Отражение в движении различного характера, темпа, динамики музыки.	1		Развитие внимания, умения ориентироваться в пространстве
6	08.10. -12.10.	Бросание, подбрасывание, катание, ловля, передача, перекатывание и другие упражнения с мячом различной величины – в сопровождении музыки; прыжки под музыку через скакалку.	1		Развитие восприятия пространства
7	15.10.-19.10.	Бросание, подбрасывание, катание, ловля, передача, перекатывание и другие упражнения с мячом различной	1		Развитие восприятия пространства

		величины – в сопровождении музыки; прыжки под музыку через скакалку.			
<b>Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами 2ч.</b>					
8	22.10.26.10.	Использование барабана, погремушек для передачи сильной и слабой долей в произведениях.	1		Развитие слухового восприятия.
9	05.11.09.11.	Повторение предложенного ритмического рисунка и передача на инструменте простых песенных ритмов.	1		Развитие творческой фантазии и воображения
<b>Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку 8 ч.</b>					
10	12.11.-16.11.	Свободное естественное движение под чётко ритмически организованную доступную музыку.	1		Развитие восприятия пространства
11	19.11.-23.11.	Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки.	1		Развитие внимания
12	26.11.-30.11.	Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения.	1		Развитие творческой фантазии и воображения
13	03.12.-07.12.	Простейшие подражательные движения под музыку.	1		Развитие внимания
14	10.12.-14.12.	Игры под музыку.	1		Развитие внимания, сосредоточенности

15	17.12.-21.12.	Игры типа эстафет с мячами, обручами.	1		Развитие восприятия пространства, внимания, наблюдательности
16	24.12.-28.12.	Игры с пением.	1		Развитие творческой фантазии, воображения.
17	14.01.-18.01.	Игры с пением.	1		Развитие творческой фантазии, воображения.
<b>Народные пляски и современные танцевальные движения 17 ч.</b>					
18	21.01.-25.01.	Элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг – мягкий, перекаточный, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий на всей ступне.	1		Развитие координации движения.
19	28.01.-01.02.	Элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг – мягкий, перекаточный, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий на всей ступне.	1		Развитие координации движения
20	04.02.-08.02.	Бег на полупальцах.	1		Развитие координации движения.
21	11.02.-15.02.	Бег на полупальцах.	1		Развитие координации движения.
22	18.02.-22.02.	Притопы одной ногой с хлопками.	1		Развитие внимания
23	25.02.-01.03.	Притопы одной ногой с хлопками.	1		Развитие внимания
24	04.03.-07.03.	Кружение через правое плечо с поднятыми руками (для девочек с платочками).	1		Развитие творческой фантазии, воображения.
25	11.03.-15.03.	Кружение через правое плечо с поднятыми руками (для девочек с платочками).	1		Развитие творческой фантазии, воображения.
26	18.03.-22.03.	Кружение парами на месте и на ходу.	1		Развитие координации

					движений.
27	01.04.-05.04.	Кружение парами на месте и на ходу.	1		Развитие координации движений.
28	08.04.-12.04.	Приставной и переменный шаги вперёд, в сторону, назад.	1		Развитие концентрации внимания.
29	15.04.-19.04.	Приставной и переменный шаги вперёд, в сторону, назад.	1		Развитие концентрации внимания.
30	22.04.-26.04.	Шаги галопа – прямой, боковой	1		Развитие внимания, умения ориентироваться в пространстве
31	29.04.-08.05.	Русский переменный шаг.	1		Развитие темпа и характера движения
32	13.05.-17.05.	Основной шаг местного народного танца.	1		Развитие восприятия пространства
33	20.05.-24.05.	Разучивание и отработка плясок, круговых танцев.	1		Развитие восприятия пространства,
34	27.05.-31.05.	Разучивание и отработка плясок, круговых танцев.	1		Развитие внимания, наблюдательности.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 149

\_\_\_\_\_ Сергунин Е. Ю.

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Календарно- тематическое планирование по ритмике  
3 «Д» класс (34 урока – 1 час в неделю)**

<b>Дата</b>	<b>№ п/п</b>	<b>Тема и цель урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Коррекционная работа</b>
1	<b>04.09</b>	Основные движения под музыку 2, 3, 4 четверти	1	Развитие статической и динамической координации
2	<b>11.09</b>	Выделение хлопками, притопами сильной доли такта	1	Развитие статической и динамической координации
3	<b>18.09</b>	Чередование бега, подскоков, шага в соответствии с изменением музыки	1	Развитие чувства ритма, музыкального слуха, быстроты реакции
4	<b>25.09</b>	Общеразвивающие упражнения под музыку	1	Развитие чувства ритма, двигательных навыков, координации
5	<b>02.10</b>	Общеразвивающие упражнения под музыку	1	Развитие чувства ритма, двигательных навыков, координации
6	<b>09.09</b>	Упражнения на развитие равновесия	1	Развитие способности управлять своим телом, ориентироваться в пространстве
7	<b>16.09</b>	Упражнения на развитие осанки	1	Развитие способности управлять своим телом, координации
8	<b>23.09</b>	Упражнения на развитие ловкости	1	Развитие двигательных навыков, четкости и точности движений
9	<b>06.11</b>	Упражнения с гимнастическими снарядами	1	Совершенствование двигательных навыков
10	<b>13.11</b>	Начало и окончание движения по сигналу	1	Формирование четкости и точности движений
11	<b>20.11</b>	Исполнение ритмов в быстром темпе	1	Развитие чувства ритма, музыкального слуха
12	<b>27.11</b>	Согласованное звучание инструментов в ансамбле	1	Развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти
13	<b>04.12</b>	Использование нотной грамоты	1	Совершенствование музыкально-эстетических чувств

14	<b>11.12</b>	Самостоятельный подбор свободных движений под музыку разного характера	1	Развитие чувства ритма, музыкального слуха, точности движений
15	<b>18.12</b>	Передача мышечным напряжением и расслаблением диминуэндо	1	Развитие мышечного чувства
16	<b>25.12</b>	Определение регистра звучания	1	Развитие музыкального слуха, внимания
17	<b>15.01</b>	Игры под музыку	1	Развитие внимания, пространственной ориентировки, координации
18	<b>22.01</b>	Музыкальные игры с пением	1	Развитие музыкального слуха, внимания
19	<b>29.01</b>	Сценические постановки	1	Развитие музыкального слуха. творческих способностей, фантазии
20	<b>05.02</b>	Упражнения в отсроченном движении на 2-х и 3-х голосного канон	1	Развитие техники сюжетно- образных движений
21	<b>12.02</b>	Игры под музыку	1	Развитие внимания, наблюдательности, быстроты реакции
22	<b>19.02</b>	Совершенствование танцевальных движений прошлого года	1	Развитие памяти, двигательных навыков, координации
23	<b>26.02</b>	Новые танцевальные элементы: присядка, полуприсядка на месте	1	Развитие памяти, двигательных навыков, координации
24	<b>05.03</b>	Бальный танец «Русский лирический»	1	Развитие четкости и точности движений, координации коммуникативных навыков
25	<b>12.03</b>	Бальный танец «Русский лирический»	1	Развитие чувства ритма, координации, двигательных и коммуникативных навыков
26	<b>19.03</b>	Бальный танец «Русский лирический»	1	Развитие чувства ритма, координации, двигательных и коммуникативных навыков
27	<b>02.04</b>	Танец «Полька - тройка»	1	Развитие чувства ритма, координации, двигательных и коммуникативных навыков
28	<b>09.04</b>	Танец «Полька – тройка»	1	Развитие чувства ритма, координации, двигательных и коммуникативных навыков
29	<b>16.04</b>	Танец «Полька – тройка»	1	Развитие чувства ритма, координации, двигательных и коммуникативных навыков
30	<b>23.04</b>	Русский народный танец «Полянка тройками»	1	Развитие чувства ритма, координации, двигательных и коммуникативных навыков
31	<b>30.04</b>	Русский народный танец « Полянка тройками»	1	Развитие чувства ритма, координации, двигательных и коммуникативных навыков
32	<b>07.05</b>	Русский народный танец «Полянка тройками»	1	Развитие чувства ритма, координации, двигательных и коммуникативных навыков
33	<b>14.05</b>	Бальный танец «Вару – вару»	1	Развитие чувства ритма, координации, двигательных и коммуникативных навыков

34	<b>21.05</b>	Бальный танец «Вару – вару»	1	Развитие чувства ритма, координации, двигательных и коммуникативных навыков
----	--------------	-----------------------------	---	---