

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Новомултанская школа-интернат»

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей старших классов
протокол № 1
от «27» августа 2024г.

Утверждаю
Директор

Л.А.Бушкова
приказ № 63
от «29» августа 2024г.



Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2024г.

Рабочая программа
по ритмике

5 класс

Составитель:
учитель первой
квалификационной категории
Степанов С.С.

с. Новый Мултан
2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Ритмика» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ УР «Новомултанская школа-интернат».

Цель: научить согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Задачи:

- развивать у обучающихся чувство ритма и двигательных способностей;
- учить выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно точно;
- содействовать развитию у обучающихся музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Рабочая программа по ритмике состоит из следующих разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Игры под музыку.
4. Танцевальные упражнения.

Место предмета в учебном плане

На изучение программного материала в 5 классе по учебному плану выделено 1 час в неделю, 34 часа в год.

Содержание учебного предмета

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. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений. Упражнения с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения:

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на координацию движений.

Упражнения на расслабление мышц.

Игры под музыку:

Игры с пением и речевым сопровождением. Игры под музыку.

Танцевальные упражнения:

Шаг на носках, шаг польки. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Круговой галоп. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

Личностные, предметные результаты освоения предмета

Личностные учебные действия:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных ситуациях;
- оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Коммуникативные БУД:

- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Познавательные БУД:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга;
- анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное и урочное время под руководством учителя и самостоятельно.

Регулятивные БУД:

- способность понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.

Предметные учебные действия:

- развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмической деятельности;
- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии.

Минимальный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	6
2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	8
3.	Игры под музыку.	4
4.	Танцевальные упражнения.	16
	Всего:	34

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Раздел, тема урока	Кол-во часов
Упражнения на ориентировку в пространстве			
1		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1
2		Построение в шахматном порядке.	1
3		Ходьба по центру зала, умение намечать	1

		диагональные линии из угла в угол.	
4		Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.	1
5		Упражнения с предметами.	1
Ритмико-гимнастические упражнения			
6,7, 8,9		Общеразвивающие упражнения.	4
Танцевальные упражнения			
10, 11		Шаг на носках, шаг польки.	2
12, 13		Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.	2
14, 15		Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.	2
Упражнения на ориентировку в пространстве			
16		Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1
Игры под музыку			
17, 18		Игры с пением и речевым сопровождением.	2
Танцевальные упражнения			
19, 20		Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	2
21, 22		Пружинящий бег.	2
Ритмико-гимнастические упражнения			
23, 24		Упражнения на координацию движений.	2
Игры под музыку			
25, 26		Игры под музыку.	2
Танцевальные упражнения			
27		Неторопливый танцевальный широкий бег, высокий бег.	1
28		Сильные поскоки, боковой галоп.	1
Ритмико-гимнастические упражнения			
29, 30		Упражнения на расслабление мышц.	2
Танцевальные упражнения			
31, 32		Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	2
33		Круговой галоп.	1
34		Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	1