

с. Первомайское Кашарского района Ростовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Первомайская средняя общеобразовательная школа



**Адаптированная рабочая программа**  
**для обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)**  
**По предмету « Ритмика» н а 2024- 2025 у ч е б н ы й г о д**  
**(надомная форма обучения)**

Уровень общего образования ( класс) 5 к л а с с

(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов : 33ч (1 час в неделю) (обязательное обучение –33часа, индивидуальное –33 часа).

Учитель: Подгорнова Светлана Николаевна

Категория: высшая

Программа разработана в соответствии с программой В.В. Воронковой (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-7 классы. В 2-х сборниках. Сборник 1. М., «Владос», 2011)

Учебник: Ритмика 5 класс., И.В. Евтушенко 2012 год Москва, «Просвещение»

Учебник для общеобразовательных учреждений, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы/

## **Пояснительная записка.**

Адаптированная рабочая программа по ритмике разработана на основе авторской программы «Специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5-7 классы» под ред. В. В. Воронковой, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г.

**Цели** реализации коррекционного курса «Ритмика»:

- развитие личности обучающихся в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации;
- развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

**Основные задачи** реализации программы:

- развивать умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением;
- развивать координацию движений, чувство ритма, темпа, коррекцию общей и речевой моторики, пространственную ориентировку;
- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

Программа коррекционного курса «Ритмика» направлена на коррекцию недостатков психического и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление трудностей в освоении основной образовательной программы, оказание помощи и поддержки детям данной категории.

Программа рассчитана на 34 часа в год, 1ч в неделю.

**Основные направления коррекционной работы:**

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- обогащение словаря;

коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

Основные направления коррекционной работы:

Ввиду психологических особенностей детей с ОВЗ, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления.

Совершенствование движений и сенсорного развития:

- развитие свойств восприятия (дифференцированность, точность и др.);
- развитие координации движений.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- коррекция и развитие памяти;
- коррекция и развитие внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах живых объектов;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций:

- развитие умения сравнивать, анализировать, делать выводы из наблюдений;
- развитие умения выделять сходство и различие понятий;

-умение работать по словесной и письменной инструкциям, алгоритму;

- умение планировать деятельность.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

-развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;

-формирование умения преодолевать трудности;

-воспитание самостоятельности принятия решения;

-формирование адекватности чувств;

-формирование устойчивости и адекватной самооценки;

- формирование умения анализировать свою деятельность;

- восприятие правильного отношения к критике.

Коррекция и развитие речи:

-развивать активный и пассивный словарь;

-коррекция монологической речи;

-коррекция диалогической речи;

-развитие лексико-грамматических средств языка.

Приоритетными направлениями коррекционной работы являются:

-укрепление и охрана здоровья, физическое развитие ребенка;

-формирование и развитие коммуникативной и когнитивной функции речи;

-формирование и развитие продуктивных видов деятельности, социального поведения;

- формирование на доступном уровне простейших вычислительных навыков, прежде всего связанных с решением житейских задач;

- развитие творческих умений средствами предметной и игровой деятельности.

В основу программы по предмету «Ритмика» для обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)2класса положены следующие принципы.

-Динамичность восприятия и продуктивная обработка информации.

-развитие и коррекция высших психических функций.

-Мотивация к учению.

-Принцип научности и доступности обучения.

-Принцип сознательности и активности обучающихся, воспитанников.

-Принцип наглядности.

-Принцип связи обучения со всесторонним развитием личности обучающихся, воспитанников.

-Тематический принцип планирования учебного материала.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Ритмика» в 4 классе.

**Коррекционные возможности предмета:**

Особая организация учебной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий, оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Использование специальных методов

и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического. Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения..

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;

- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации лично-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корректировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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).

Основные **направления** работы по ритмике:

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

Коррекционная направленность курса «Ритмика» обеспечивается композиционностью, игровой направленностью, эмоциональной дополнительностью используемых методов. Коррекционно-образовательный процесс основан на принципе индивидуализации и дифференциации процесса музыкального воспитания, взаимосвязи обучения и воспитания, оптимистической перспективы, комплексности обучения, доступности, систематичности и последовательности, наглядности и направлен на осуществление коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. В связи с особенностями психического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) практическая направленность реализуется во время собственной музыкально-ритмической деятельности. Распределение учебного материала осуществляется концентрически. Что позволяет один и тот же материал (тему) излагать несколько раз, но с элементами усложнения, с расширением, обогащением содержания образования новыми компонентами, что создает условия для постепенного наращивания сведений по теме и отработки необходимых умений. Программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний, определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности учащихся. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивает гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации.

Специфические средства воздействия, свойственные ритмике, способствуют общему развитию обучающихся, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности, и эстетическому воспитанию.

В программе предусмотрены следующие формы и методы организации деятельности:

- фронтальная работа;
- индивидуальная работа;
- работа в парах.

Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом с учетом особенностей их психофизического развития, и индивидуальных возможностей.

#### **Место учебного предмета в базисном учебном плане:**

Учебный предмет «Ритмика» в 5 классе проводится за счёт часов обязательной части. В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Первомайской СОШ и расписанием уроков на 2024-20225 учебный год на реализацию программы отводится 1 час в неделю, 34 учебных часов в год.

В связи с праздничными днями и перенесенными выходными днями (Проект Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2024 году от 10.08.2023 № 1314, Проект Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2025 году») произошло уплотнение учебного материала.

Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса. Программа будет пройдена за 33ч.

#### **Планируемые результаты освоения курса**

##### **Знать:**

уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

организованно строиться (быстро, точно);

сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

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;

ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

##### **Уметь:**

уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;

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.;

самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;

повторять любой ритм, заданный учителем;

задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

#### **Основные требования к умениям учащихся**

- овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, поскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.))
- развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);
- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие умственной деятельности, творческого воображения, памяти, формирование произвольного внимания, пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки;
- развитие умения совместной коллективной деятельности;
- воспитание самоорганизации и самодисциплины;
- приобщение детей к музыке, совершенствование музыкально-эстетических чувств.

Учитывая, что занятия ритмикой являются частью образовательной и коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ЗПР, можно выделить четыре **основных направления работы** с детьми, реализуемые на занятиях ритмики:

- оздоровительное;
- образовательное;
- воспитательное;
- коррекционно-развивающее.

Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы детей с ЗПР на занятиях коррекционной ритмикой.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Музыкально - ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с ЗПР, построенного на сочетании музыки, движения и слова. Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова. Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игра является основной формой деятельности школьников. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры активизирует личностные, и познавательные качества ребёнка. Вызывает стремление осознать правила игры, даёт возможность почувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы ребенку быть успешным в игре среди детей, ему необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предъявление на занятия ритмикой заданий в игровой форме и проведение игр позволяет

повысить эффективность коррекционно-развивающего воздействия, а при работе с детьми с ЗПР, иногда это и единственный способ решить на занятии все поставленные задачи. Следует также отметить, что игры создают благоприятные условия для развития творческого воображения.

### **Содержание программы.**

Коррекционный курс «Ритмика» состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

#### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений. 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. Ходьба с отображением длительности нот.

#### **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 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 (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).

#### **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**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных ранее. 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 и современных.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

#### **Методический комплект для учителя**

1. М.А. Касицина, И.Г. Бородина «Коррекционная ритмика».- М.: 2005 год.
2. М.И. Чистякова. Психогимнастика. - М.: 1995 год.
3. Е.А.Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика»- М.: 2002 год.
4. Е.А. Пожиленко «Артикуляционная гимнастика».- С-П.: 2006.
5. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
6. Т. А. Зямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.:

Издательство «Глобус», 2009.

1. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
2. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». – М.: ВАКО, 2007.
3. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) по предмету «Музыка». – Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru/>
2. «Ритмика и танец». [http://dyagilev.arts.mos.ru/education\\_activities/programs](http://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs)
3. Учитель.ru (<http://teacher.fio.ru>)
4. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная <https://www.twirpx.com/file/2705930/>
5. Нужные книги. Ритмика. <http://asv.school5-kstovo.edusite.ru/p7aa1.html>

#### **Литература для учащихся:**

1. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.- Ярославль: Академия развития: 2000. -112 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991. – 228с.
3. Боброва Г.А. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 2005. – 247с.

#### **Интернет -ресурсы:**

1. Игровая ритмика для детей [https://vk.com/game\\_dance](https://vk.com/game_dance)
2. Ритмичные игры онлайн для детей. <https://gamaverse.ru/c/rhythm/>
3. Музыкальные игры онлайн для детей. <https://allforchildren.ru/online/music.php>

#### **Литература для родителей:**

1. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г.
2. И.Г. Лопухина. Речь, Ритм, Движение, С-П изд-во «Дельта»
3. Бенджамин Лоу. Красота спорта / Пер. с английского И.П. Моничева, под ред. В.И. Столярова.– М.: Радуга, 2012. – 241с.

4. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. - 332с.
5. Пуртова Т.В. и др. Учите детей танцевать. - М.: Изд-во Владос, 2003. – 256с

**Интернет-ресурсы:**

1. Зачем ребенку нужны занятия ритмикой.  
<https://zen.yandex.ru/media/welovedance/zachem-rebenku-nujny-zaniatiia-ritmikoi-5c648bbf553e5800ad2111fd>
2. «Все о ритмике для родителей» <https://infourok.ru/konsultaciya-vse-o-ritmike-dlya-roditelej-5275483.html>
3. Что такое ритмика и ее польза для развития детей.  
<https://www.defectologiya.pro/zhurnal>  
[cto\\_takoe\\_ritmika\\_i\\_v\\_chem\\_eyo\\_polza\\_dlya\\_razvitiya\\_doshkolnikov/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/cto_takoe_ritmika_i_v_chem_eyo_polza_dlya_razvitiya_doshkolnikov/)
1. Особенности использования ритмики на занятиях в младшем школьном возрасте  
<https://nsportal.ru/npo-spo/kultura-i-iskusstvo/library/2019/04/23/osobennosti-ispolzovaniya-ritmiki-na-zanyatiyah-v>

### Календарно – тематическое планирование

№ урока	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во комбинир. часов			Дата	
		Индив.	Самост. обучение	Дистанционно	По плану	По факту
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1			06.09.2024	
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	1			13.09.2024	
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1			20.09.2024	
4	Игры под музыку	1			27.09.2024	
5	Танцевальные упражнения.	1			4.10.2024	
6	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1			11.10.2024	
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку	1			18.10.2024	
8	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах и махами рук с одновременным расслаблением.	1			25.10.2024	
9	Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино	1			08.11.2024	
10	Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка	1			15.11.2024	
11	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей	1			22.11.2024	
12	Танцевальные упражнения.	1			29.11.2024	
13	Танцевальные упражнения.	1			06.12.2024	
14	Танцевальные упражнения.	1			13.12.2024	
15	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	1			20.12.2024	
16	Координационные движения,	1			27.12.2024	

	регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей.					
17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели	1			10.01.2025	
18	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1			17.01.2025	
19	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения	1			24.01.2025	
20	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук	1			31.01.2025	
21	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища	1			07.02.2025	
22	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.	1			14.02.2025	
23	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1			21.02.2025	
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков	1			28.02.2025	
25	гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами.	1			07.03.2025	
26	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя	1			14.03.2025	
27	Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.	1			21.03.2025	
28	Игры под музыку. Начало движения.	1			04.04.2025	
29	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	1			11.04.2025	
30	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	1			18.04.2025	
31	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1			25.04.2025	

