

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП»

Утверждаю
Директор ГБОУ СО
«Серовская ШИ, реализующая АООП»
С.В. Ахмедзянова
Приказ № 312 от 29.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Ритмика» для обучающихся по
адаптированной основной общеобразовательной программе начального
общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)
ГБОУ СО «Серовская школа - интернат»
1-4 классы

Разработчик: Гимадетдинова М.Б.
Учитель

г. Серов

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Ритмика» для 1 - 4 классов является составной частью адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2), РАС (вариант 8-2) ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для обучающихся с ОВЗ (приказ Министерства образования и науки России от 19.12.2014 г. №1598 в редакции 03.02.2015 г. №35847)

Планируемые результаты *освоения учебного предмета «Ритмика»*

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладения ими социально -культурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **личностные результаты**, оцениваемые после освоения всей АООП НОО, которые могут быть сформированы при изучении учебного предмета «Ритмика» отражают:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- способность к осмыслению и дифференциации музыкальной картины мира, ее временно-пространственной организации.

Личностные результаты обучающихся с РАС (вариант 8.2) включают овладение жизненной компетенцией, необходимой для решения практико-ориентированных задач и

обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а так же способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 9) готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и т.д.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Основным объектом оценки метапредметных результатов освоения обучающимися с РАС АООП НОО (вариант 8.2) служит сформированность таких метапредметных действий как: ☐ речевые, среди которых особое место занимают навыки осознанного чтения и работы с информацией; ☐ коммуникативные, необходимые для учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, в том числе с обучающимися, не имеющими ограничений по возможностям здоровья.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в АООП как:

- 1) выполнение ритмических комбинаций,
- 2) развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки),
- 3) развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение,
- 4) согласовывать музыку и движение,
- 5) использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций, в импровизации.

С учетом особых образовательных потребностей обучающегося с ЗПР в 1 классе предметные результаты конкретизируются следующим образом:

В области формирования двигательных умений и навыков:

- умение различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
- умение соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- совершенствование координационных движений (быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);
- умение выполнять простейшие построения и перестроения;
- умение ходить в шеренге и разными видами шага;
- овладение простейшими элементами танца;
- умение выразительно передавать различные игровые образы, придумывать варианты образных движений в играх;
- владеть техникой элементарной мышечной релаксации.

В области развития эмоционально-личностной сферы и коррекции ее недостатков:

- проявление волевых и нравственных качеств при подготовке и во время участия в публичных выступлениях (концерты и праздники);
- умение выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников, действовать в группе слаженно и сообща;
- умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
- умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

В области коррекции недостатков развития познавательной сферы и формирования высших психических функций:

- расширение сферы жизненной компетенции за счет совершенствования ориентировки в пространстве, расширение знаний о танцах и танцевальных шагах, умении регулировать свое поведение на занятиях, концертах и праздниках;
- умение действовать по показу и по речевой инструкции при выполнении упражнений;
- умение контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное время под руководством взрослого и самостоятельно;
- умение адекватно оценивать собственные физические и творческие возможности;
- овладение индивидуальными комплексами упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;
- умение оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

Предметные результаты обучающихся с РАС (вариант 8.2) включают развитие у обучающихся стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-

ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе при реализации совместных проектов со сверстниками.

1 дополнительный класс

В общей системе коррекционно-развивающей работы курс «Ритмика» в 1 дополнительном классе позволяет проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам: совершенствование двигательных умений и навыков, развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер.

В области формирования двигательных умений и навыков:

- умение различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
- умение соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- совершенствование координационных движений (быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);
- умение выполнять простейшие построения и перестроения;
- умение ходить в шеренге и разными видами шага;
- овладение простейшими элементами танца;
- умение выразительно передавать различные игровые образы, придумывать варианты образных движений в играх;
- появление возможности выполнять танцевальные движения под музыку с одновременным использованием музыкальных инструментов или декламацией стихов и песен (появление «тройных» связей);
- владение техникой элементарной мышечной релаксации.

В области развития эмоционально-личностной сферы и коррекции ее недостатков:

- проявление волевых и нравственных качеств при подготовке и участии в публичных выступлениях (концерты и праздники);
- умение выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников, действовать в группе слаженно и сообща;
- умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
- умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

В области коррекции недостатков развития познавательной сферы и формирования высших психических функций:

- расширение сферы жизненной компетенции за счет совершенствования ориентировки в пространстве, расширение знаний о танцах и танцевальных шагах, умении регулировать свое поведение на занятиях, концертах и праздниках;
- умение действовать по показу и по речевой инструкции при выполнении упражнений;
- умение контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное время под руководством взрослого и самостоятельно;
- умение адекватно оценивать собственные физические и творческие возможности;
- овладение индивидуальными комплексами упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;

– умение оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

2 класс

В общей системе коррекционно-развивающей работы курс «Ритмика» во 2 классе позволяет проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам: совершенствование двигательных умений и навыков, развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер.

В области формирования двигательных умений и навыков:

- умение начинать и заканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы, различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
- умение обращаться с 4-5 звучащими инструментами в отдельности;
- совершенствование координационных движений (быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);
- умение свободно двигаться под музыку различного характера выполнять; построения и перестроения в парах;
- умение ходить в шеренге, парами;
- овладение простейшими элементами танца;
- умение выразительно передавать различные игровые образы, придумывать варианты образных движений в играх;
- появление возможности выполнять танцевальные движения под музыку с одновременным использованием музыкальных инструментов или декламацией стихов и песен (появление «тройных» связей);
- владение техникой элементарной мышечной релаксации.

3 класс

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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 движениях, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- 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.

–

В общей системе коррекционно-развивающей работы курс «Ритмика» в 1-4 классах позволяет проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам: совершенствование двигательных умений и навыков, развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер.

В области формирования двигательных умений и навыков:

- умение различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
- умение соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- совершенствование координационных движений (быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);
- умение выполнять простейшие построения и перестроения;
- умение ходить в шеренге и разными видами шага;
- овладение простейшими элементами танца;
- умение выразительно передавать различные игровые образы, придумывать варианты образных движений в играх;
- владеть техникой элементарной мышечной релаксации.

В области развития эмоционально-личностной сферы и коррекции ее недостатков:

- проявление волевых и нравственных качеств при подготовке и во время участия в публичных выступлениях (концерты и праздники);
- умение выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников, действовать в группе слаженно и сообща;
- умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
- умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

В области коррекции недостатков развития познавательной сферы и формирования высших психических функций:

- расширение сферы жизненной компетенции за счет совершенствования ориентировки в пространстве, расширение знаний о танцах и танцевальных шагах, умении регулировать свое поведение на занятиях, концертах и праздниках;
- умение действовать по показу и по речевой инструкции при выполнении упражнений;
- умение контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное время под руководством взрослого и самостоятельно;

- умение адекватно оценивать собственные физические и творческие возможности;
- овладение индивидуальными комплексами упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;
- умение оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

4 класс

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- использование ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- раскрытие и реализация своих творческих способностей.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные результаты:

- выполнение ритмических комбинаций,
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки),
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение,
- согласовывать музыку и движение.

Общая цель занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности обучающегося с ЗПР, а также с РАС в процессе восприятия музыки.

В соответствии с обозначенными в ПрАООП НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи коррекционного курса:**

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Основные задачи реализации содержания данного коррекционного курса для обучающихся с РАС АООП НОО (вариант 8.2):

- эстетическое воспитание, развитие эмоционально - волевой и познавательной сферы, творческих возможностей обучающихся, обогащение общего и речевого развития, расширение кругозора, развитие восприятия музыки,
- формирование правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), правильной

осанки, умений выполнять построения и перестроения, исполнять под музыку несложные композиции народных, бальных и современных танцев, импровизировать движения под музыку,

- формирование умений эмоционально, выразительно и ритмично исполнять музыкальные пьесы на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле под аккомпанемент педагогического работника,
- развитие у обучающихся стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе при реализации совместных проектов со сверстниками.

Обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

1 класс

- развитие восприятия музыки в исполнении педагога и аудиозаписи для формирования умений различать и опознавать музыку по темпу, плавности и силе звучания;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственной ориентировки и координации, четкости и точности движений;
- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец);
- овладение различными формами движения через выполнение их под музыку (ходьба, бег, танцевальные упражнения и др.);
- развитие физической выносливости и силы мышц всего тела;
- развитие чувства ритма и выразительности движений;
- эстетическое и эмоциональное развитие обучающихся с ЗПР через приобщение к музыке и танцам;
- коррекция познавательной сферы обучающихся с ЗПР и совершенствование регуляции поведения и деятельности.

В 1 классе коррекционный курс ритмики должен включать базовые упражнения, предполагающие скоординированные движения в соответствии с темпом и ритмом музыки. Это позволит в дальнейшем обеспечивать речевое сопровождение движений, согласующихся с музыкой.

1 дополнительный класс

- развитие восприятия музыки в исполнении педагога и аудиозаписи для формирования умений различать и опознавать музыку по темпу, плавности и силе звучания;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственной ориентировки и координации, четкости и точности движений;
- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец) в сочетании с игрой на детских музыкальных инструментах и декламацией песен под музыку;
- овладение различными формами движения через выполнение их под музыку (ходьба, бег, танцевальные упражнения и др.);
- развитие физической выносливости и силы мышц всего тела;
- развитие чувства ритма и выразительности движений;
- эстетическое и эмоциональное развитие обучающихся с ЗПР через приобщение к музыке и танцам;
- коррекция познавательной сферы обучающихся с ЗПР и совершенствование регуляции поведения и деятельности.

В 1 дополнительном классе в третьей или четвертой четверти обучения детей с ЗПР вводятся упражнения с детскими музыкальными инструментами и декламация песен под музыку. Это обеспечивает речевое сопровождение движений, согласующихся с музыкой.

2,3,4 классы

- формирование умения различать и опознавать музыку по темпу, плавности и силе звучания;
- совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственной ориентировки и координации, четкости и точности движений;
- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец) в сочетании с игрой на детских музыкальных инструментах и декламацией песен под музыку;
- овладение умением свободно двигаться под музыку различного характера (ходьба, бег, танцевальные упражнения и др.);
- развитие физической выносливости и силы мышц всего тела;
- развитие чувства ритма и выразительности движений;
- эстетическое и эмоциональное развитие обучающихся с ЗПР через приобщение к музыке и танцам;
- коррекция познавательной сферы обучающихся с ЗПР и совершенствование регуляции поведения и деятельности

Основное содержание учебного предмета «Ритмика»

В соответствии с выделенными в АООП направлениями занятия ритмикой в 1, в 1 дополнительном, 2 классах могут быть конкретизированы и обозначены следующими разделами: «Музыка и движение» (основные упражнения и основные упражнения в парах), «Музыка и танец», «Музыка, танец и музыкальные инструменты», «Движения и речь», «Музыка, движение и речь».

«Музыка и движение» (основные упражнения) является первым разделом, который предполагает овладение базовыми знаниями и умениями в области ритмики. На первых занятиях большое значение уделяется объяснению основ организации занятий (как готовиться к занятиям, как строится, входить в зал под музыку и т.д.). Кроме этого обучающихся с ЗПР учат слушать музыку и подстраивать темп своих движений под ее темп. В первой четверти 1 дополнительного, 2 класса дети должны научиться двигаться в темпе музыки, овладеть элементарными шагами, построениями, перестроениями и прыжками. Необходимо учить первоклассников с ЗПР прохлопыванию и протоптыванию простых ритмических рисунков. На первых занятиях важны такие упражнения как поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.

На каждом занятии проводится комплекс общеразвивающих упражнений. Он может включать выпрямления и повороты головы, повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»), наклоны, движение рук в разных направлениях, отстукивание, сгибание, разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение внутрь, упражнения на расслабления мышц и др.

Во второй четверти продолжается изучение раздела «Музыка и движение», где основные упражнения ритмики осваиваются в парах. У обучающихся с ЗПР формируются умения разбиться на пары и обратно построиться в шеренги. Этому можно обучать и через игры под музыку. Учатся выполнять ритмико-гимнастические упражнения в парах.

Конец второй четверти посвящен изучению раздела «Музыка и танец». Сформированные у обучающихся с ЗПР базовые умения в области ритмики позволяют начать овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы (групповые и в парах) и пляски. Общеразвивающие упражнения могут дополняться такими упражнениями как выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, ходьба с высоким подниманием колен, приседание с опорой и др.

В третьей четверти изучается раздел «Музыка, танец и музыкальные инструменты». Обучающихся с ЗПР учат играть на элементарных инструментах: погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, ложки

и др. Важно, чтобы в процессе танца под музыку дети смогли научиться использовать музыкальные инструменты. Такая работа только начинается, поэтому целесообразно только фрагменты танца сопровождать музыкальными инструментами.

Вторая половина третьей четверти посвящена разделу «Движение и речь», который направлен на овладение базовыми умениями выполнять движения с речевым сопровождением. Для этого могут использоваться различные стихотворения и речевки, которые помогают задать определенный темп и динамику при выполнении шагов, построений, перестроений и различных двигательных комплексов. Далее учат выполнять ритмико-гимнастические движения под музыку или речевки.

Во 2 классе общеразвивающие упражнения расширяются по своему объему. Дети с ЗПР повторяют уже изученные и осваивают новые: перекрестные движения рук одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх, маховые движения рук, выставление ноги на носок вперед, в сторону и назад, наклоны, повороты туловища вправо, влево и др.

В четвертой четверти реализуется самый сложный раздел «Музыка, движение и речь», который предполагает исполнение танцев под музыку с одновременной выразительной декламацией стихов и песен. К концу учебного года дети должны знать комплекс общеразвивающих упражнений, выполнять его под контролем взрослого. Допускается, что в качестве ведущего могут выступать наиболее способные дети. Они показывают остальным как нужно выполнять упражнение и задают общегрупповой темп.

Итоговое занятие по ритмике проводится в виде отчетного концерта.

В 3,4 классах направления ритмики обозначены следующими разделами: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «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.

Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

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, врассыпную. 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.

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 направленности) 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, перекаточный, острый, с высоким подниманием бедра. Пружинный 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 полки вперед и назад. Основные шаги местных народных танцев. Танцевальные композиции русского танца, круговые пляски, движения под современные ритмы.

Данный курс относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особым образовательным потребностям обучающихся с РАС. В рамках данного курса осуществляется развитие двигательной сферы, способствующее совершенствованию произвольной регуляции деятельности, эстетическому воспитанию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца, решению психокоррекционных задач и формированию здорового образа жизни.

Основные направления работы: □

- 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.

Тематическое планирование для 1 класса (33 часа)

| № п/п | Тема урока | Содержание материала |
|-------|------------------------------------|--|
| 1 | Вводный урок Инструктаж по ТБ. | Музыка и движения (8ч). Объяснение, как готовиться к занятиям и выполнение упражнений: строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение, равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу и др. |
| 2 | «Слушаем и двигаемся» | Повторение организационных особенностей занятий ритмикой и упражнений, которые учили на предыдущем занятии. |
| 3 | «Темп движения и музыкальный темп» | Освоение упражнений, позволяющих соотносить темп движений с темпом музыкального произведения (медленно быстро). Общеразвивающие упражнения. |
| 4 | «Движение по ориентирам» | Ориентировка в направлении движения вперед, назад. |
| 5 | «Построения и перестроения» | Ориентировка в направлении движения налево, направо. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба имитационная Общеразвивающие упражнения. |

| | | |
|----|--|---|
| 6 | «Шаги» | Ритмичный, бодрый шаг. Приставные шаги. Ходьба имитационная. |
| 7 | «Попрыгаем» | Прыжки, поскоки под разную музыку. Игры под музыку (подпрыгнуть, когда услышишь...). |
| 8 | «Повторим» (обобщение). | Обобщающее занятие, позволяющее закрепить умение слушать музыку и подстраивать движения под ее темп, построения и перестроения, шаги, прыжки и подскоки. |
| 9 | «Построения и перестроения в шеренге с речевками» | Движения и речь (7ч) Ходьба в шеренге с речевками, которые читает учитель |
| 10 | «Построения и перестроения в круг с речевками». | Ходьба в шеренге с речевками, которые читает учитель |
| 11 | Игры под музыку «В круг вставай, не зевай», «Ручеек» | Перестроение в круг, из круга, сужение и расширение круга |
| 12 | «Речевку начинай!» | Ходьба в шеренге с речевками, которые читает учитель. Перестроение в круг, из круга, сужение и расширение круга. |
| 13 | «Скажу и сделаю сам». | Воспроизведение ритмико-гимнастических упражнений. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 14 | «Скажу и сделаю, послушаю и сделаю». | Разучивание речевки с одновременным выполнением движений. Ходьба и перестроения под речевки. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 15 | «Скажем и сделаем» (обобщение). | Ходьба и перестроения под речевки и под музыку (попеременно). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 16 | «Скажем и сделаем» (повторение). | Музыка и движения (основные упражнения в парах) (4 ч). Воспроизведение ритмико-гимнастических упражнений под речевки или музыку. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 17 | «Найди пару». | Игры под музыку, которые позволяют разделить на пары (например, «Встаньте в пары те, у кого одного цвета...»). Разбивка в две шеренги, разбивка на пары из шеренги. Общеразвивающие упражнения. |
| 18 | «Делаем вместе». | Выполнение ритмико-гимнастических упражнений напротив друг друга под музыку. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 19 | «Делаем вместе с речевками». | Выполнение ритмико-гимнастических упражнений напротив друг друга с речевками или под музыку. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 20 | «Танцевальные движения». | «Музыка и танец» (6 ч). Разучивание танцевальных движений к танцу «Приглашение». Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 21 | «Танец «Приглашение». | Исполнение танца «Приглашение» несколько раз (для |

| | | |
|----|--|---|
| 22 | «Танцуем вместе» | себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 23 | «Танец «Всадники» (изучение прямого галопа). | Разучивание танцевальных движений к танцу «Всадники». Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 24 | «Танец «Всадники» (исполнение). | Исполнение танца «Всадники» несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 25 | «Потанцуем». | Обобщающее занятие с исполнением танцев «Приглашение» и «Всадники» для гостей. |
| 26 | «Вспомним танцы». | Повторение изученных танцев и упражнений. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 27 | «Русская пляска» (шаги). | Изучение простого хороводного шага в русской пляске. Изучение шага на всей ступне на месте и с продвижением вперед. Общеразвивающие упражнения. |
| 28 | «Русская пляска» (притопы). | Изучение притопов одной ногой и поочередно. Утверждающие притопы. «Подзадоривание». Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 29 | «Русская пляска» (элементы танца). | Выставление ноги на пятку; с полуприседанием и перескоком, выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 30 | Танец «Ковырялочка». | Исполнение танца «Ковырялочка» несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 31 | «Галоп в парах» (элементы танца). | Движения парами: бег, ходьба. Боковой галоп-движение парами. Боковой галоп в сочетании с притопом движения парами. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 32 | «Галоп в парах» (танец). | Исполнение танца «Галоп в парах» несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 33 | Обобщающее занятие «Потанцуем». | Обобщающее занятие с исполнением танцев «Русская пляска» и «Галоп в парах» для гостей. |

Тематическое планирование для 1 дополнительного класса (33 часа)

| № п/п | Тема урока | Содержание материала |
|-------|-----------------------------------|--|
| 1 | Вводный урок Инструктаж по ТБ. | Музыка и движения (8ч). Объяснение, как готовиться к занятиям и выполнение упражнений: строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение, равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу и др. |

| | | |
|----|--|--|
| 2 | «Похлопаем и потопаем». | Повторение организационных особенностей занятий ритмикой и упражнений, которые учили на предыдущем занятии. Освоение упражнений, позволяющих соотносить темп движений с темпом музыкального произведения (медленно быстро). |
| 3 | «Ритмический рисунок» | Прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков. Общеразвивающие упражнения. |
| 4 | «Ходьба, бег под музыку по ориентирам» | Ориентировка в направлении движения вперед, назад. Ориентировка в направлении движения налево, направо. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба имитационная. |
| 5 | «Построения, перестроения и прыжки» | Прыжки, поскоки под разную музыку. Подпрыгивание на двух ногах на месте и с продвижением. Общеразвивающие упражнения. |
| 6 | «Шаги и разные виды ходьбы». | Ритмичный, бодрый шаг. Приставные шаги. Ходьба имитационная. Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. |
| 7 | «Поиграем, пошумим, все движения повторим» | Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 8 | «Повторим» (обобщение). | Обобщающее занятие, позволяющее закрепить умение слушать музыку и подстраивать движения под ее темп, построения и перестроения, шаги, прыжки и подскоки. |
| 9 | Повторим в парах». | Музыка и движения (основные упражнения в парах)(2 ч). Выполнение ритмико-гимнастических упражнений в парах. Игры под музыку, которые позволяют разделиться на пары (например, встаньте в пары те, у кого одного цвета...). Разбивка в две шеренги, разбивка на пары из шеренги. Общеразвивающие упражнения |
| 10 | «Делаем в парах». | Ходьба в парах. Выполнение ритмико-гимнастических упражнений напротив друг друга под музыку. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 11 | «Танцевальные движения». | «Музыка и танец» (5 ч). Разучивание танцевальных движений к танцу «Приглашение» (или другому очень простому танцу в парах). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 12 | «Танец в парах» (простой). | Исполнение танца «Приглашение» (или другого очень простого танца в парах) несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 13 | «Танцы и пляски». | Изучение прямого галопа, простого хороводного шага в русской пляске. Изучение шага на всей ступне на месте и с продвижением вперед. Изучение притопов одной ногой и поочередно. Утверждающие притопы. Выставление ноги на пятку; с полуприседанием и |

| | | |
|----|---|--|
| | | перескоком, выведение ноги на носок; выставление ноги с носка на пятку. Жесты с открытой ладонью: прошу-не надо. Разучивание танцевальных движений к простым танцам и пляскам («Всадники», «Танец лошадок», «Подзадоривание», «Ковырялочка», «Топотушки-рассыпушки» и др.). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 14 | «Потанцуем». | Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. Исполнение танцев для гостей. |
| 15 | «Мы танцуем на Новомоднем празднике» | |
| 16 | «Потанцуем» (повторение). | «Музыка, танец и музыкальные инструменты» (7 ч). Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 17 | «Музыкальные инструменты». | Игра на простых музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, ложки) в такт основной музыки или при прекращении ее звучания. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 18 | «Мы играем на ложках» | |
| 19 | «Веселый оркестр» | |
| 20 | «Поиграем на музыкальных инструментах и потанцуем». | Разучивание простых танцев с использованием элементарных музыкальных инструментов («Погремушки», «Пляска с ложками», «Танцующий ансамбль» и др.) Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 21 | «Пляска с ложками» | |
| 22 | «Поиграем – потанцуем». | Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. Исполнение танцев для гостей. |
| 23 | «Потанцуем» (повторение). | Движения и речь (3 ч). Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения |
| 24 | «Построения и перестроения с речевками» | Ходьба в шеренге с речёвками, которые читает учитель. Разучивание речевки с одновременным выполнением движений. Ходьба и перестроения под речевки. |
| 25 | «Скажем и сделаем» (обобщение). | Ходьба и перестроения под речевки и под музыку (попеременно). Игры под музыку. Повторение изученных танцев. Общеразвивающие упражнения. Обобщающее занятие, предполагающее повторение полученных умений выполнять построения и перестроения под речевки или музыку. |
| 26 | «Повторим еще раз» | Музыка, движение и речь (10 ч) Повторение изученных танцев, упражнений с речевками. |
| 27 | Игры под музыку «Самба-румба» | Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |

| | | |
|----|--|---|
| | «4 шага» | |
| 28 | Танец со стихами «Зайчата» | Разучивание танцев со стихами под музыку (танец «Зайчата», «Дождик» и др.). |
| 29 | Танец со стихами « На лужайке» | |
| 30 | «Музыка, стихи и танец» | Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. Декламация песен под музыку с выполнением танцевальных движений. |
| 31 | Игры под музыку «Кот Мурлыка», «Хитрая лиса» | |
| 32 | «Песня, танец, музыка» | |
| 33 | «Концерт» | Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. Обобщающее занятие – отчетный концерт. Дети выполняют групповые ритмико-гимнастические упражнения, исполняют разные танцы, в том числе со стихами или с музыкальными инструментами. |

Тематическое планирование для 2 класса (34 часа)

| № п/п | Тема урока | Содержание материала |
|----------|---|--|
| 1 | Вводный урок Инструктаж по ТБ. | Музыка и движения (8ч). Объяснение, как готовиться к занятиям и выполнение упражнений: строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение, равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу и др. |
| 2 | «Ритмико-гимнастические упражнения». | Повторение организационных особенностей занятий ритмикой и упражнений, которые учили на предыдущем занятии. |
| 3 | «Движение и танец» | Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4 — ходьбы, бега, прыжков, поскоков. |
| 4 | «Динамика в музыке» | Отражение хлопками, притопами, разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. Общеразвивающие упражнения. |
| 5 | «Ритмический рисунок» | Составление простых ритмических рисунков. Общеразвивающие упражнения с мячами. |
| 6 | «Придумай ритм» | |
| 7 | «Метроритм» | Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма, узнавание чередования размеров в произведениях. Перестроение в круг из шеренги. |
| 8 | «Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения» | Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения, с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпу. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |

| | | |
|----------|--|---|
| 9 | «Танцуем, играем, все движения повторяем» | Обобщающее занятие, позволяющее закрепить умение слушать музыку и подстраивать движения под ее темп, построения и перестроения, шаги, прыжки и подскоки. |
| 10 | «Танцевальные движения». | «Музыка и танец» (6ч). Разучивание танцевальных движений к танцу «Русский лирический» . Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения с флажками. |
| 11 | «Танец в парах». | Исполнение танца «Русский лирический» несколько раз (для себя, для учителя). Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения с обручами. |
| 12 | «Создаем образы». | Выставление ноги на пятку, носок; высокий подъем ноги; притоп правой ногой, левой ногой. Общеразвивающие упражнения. |
| 13 | «Танцуем на празднике» | Исполнение танца «Русский лирический» на новогоднем празднике. Игры под музыку |
| 14 | «Кружись и вращайся» | Ритмическое упражнение «Попрыгаем и похлопаем». Игры под музыку. Кружение с перебиранием ног, кружение на одной ноге. |
| 15 | «Потанцуем». | Упражнение «Большие крылья». Релаксационное упражнение «Фея сна». Повторение изученных танцев. Исполнение танцев для зрителей. |
| 16 | «Песня и движение» | «Музыка, танец и музыкальные инструменты» (6ч) |
| 17 | «Музыкальные инструменты». | Исполнение различных ритмов на звучащих детских инструментах (бубен, погремушки, ложки) |
| 18 | «Исполняем вместе» | Передача на различных инструментах основных ритмов знакомых песен и музыкальных пьес медленном и быстром темпе. Согласованное звучание инструментов в ансамбле и оркестре, в канонах при исполнении различных ритмов в музыкальных произведениях. |
| 19 | «Веселые ложкари» | Ритмическое упражнение «Слушай хлопки». Исполнение простого музыкального рисунка на ложках. Игры под музыку. общеразвивающие упражнения. |
| 20 21 | «Поиграем на музыкальных инструментах и потанцуем» | Разучивание простых танцев с использованием элементарных музыкальных инструментов («Бубен»). Игры под музыку. общеразвивающие упражнения. |
| 22 | «Играем в оркестре» | Исполнение различных ритмов на звучащих детских инструментах (бубен, погремушки, ложки) ансамблем |
| 23 | «Поиграем – потанцуем» | Исполнение изученных танцев несколько раз (для себя, для учителя, для съемки фильма). Игры под музыку. общеразвивающие упражнения. Исполнение танцев для гостей. |
| 24 | «Построения и перестроения с речевками». | Движения и речь (2 ч). Ходьба в шеренге с разученными речевками. Разучивание речевки с одновременным выполнением движений. Ходьба и перестроения под речевки. Ходьба и перестроения под речевки и под музыку |

| | | |
|----|--|--|
| | | (попеременно). Игры под музыку. |
| 25 | «Скажем и сделаем» (обобщение). | Обобщающее занятие, предполагающее повторение полученных умений выполнять построения и перестроения под речевки или музыку. |
| 26 | «Повторим еще раз» | Музыка, движение и речь(9ч) Повторение изученных танцев, ходьба и перестроения под речевки. Движение с мячом по одному и парами. Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. |
| 27 | «Рисуем движениями» | Декламация песен под музыку с выполнением танцевальных движений. |
| 28 | «Создаем танец» | Развитие воображения, импровизации. Работа в парах, группами. Игры с пением «Если нравится тебе..» и др. Общеразвивающие упражнения с флажками. |
| 29 | «Музыка, стихи и танец» | Разучивание танцев со стихами под музыку (танец «Весна», «Ромашка» и др.). |
| 30 | «Поем и танцуем» | Декламация песен под музыку с выполнением танцевальных движений. |
| 31 | Игры под музыку «Лиса и зайцы», «Веселые человечки» | Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. |
| 32 | Игры под музыку «Крикличая ворона», «Дождик» | |
| 33 | «Песня, танец, музыка» Повторение изученных танцев, песен, речевок. | Повторение изученных танцев, песен под музыку с выполнением танцевальных движений. Игры под музыку. |
| 34 | «Концерт» | Обобщающее занятие – отчетный концерт. Дети выполняют групповые ритмико-гимнастические упражнения, исполняют разные танцы, в том числе со стихами или с музыкальными инструментами. |

Тематическое планирование для 3 класса (34 часа)

| № п/п | Тема урока | Содержание материала |
|-------|---|--|
| 1 | Вводный урок Инструктаж по ТБ. | Упражнения на ориентировку в пространстве (9 ч) Объяснение, как готовиться к занятиям и выполнение упражнений: строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение, равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу и др. |
| 2 | Разминка. Строевые упражнения: построения в шеренгу, колонну, круг. | |
| 3 | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом |

| | | |
|----|--|--|
| | | плеч |
| 4 | Строевые упражнения: построения в одну и две колонны, круг. Ходьба хороводным шагом по кругу, «змейкой». | Строевые упражнения: построения в одну и две колонны, круг Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. |
| 5 | Ходьба с координацией рук и ног. Музыкально-ритмические игры. | Построение в колонны по три. |
| 6 | Построение в круг, шеренгу. Повороты. | 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. |
| 7 | Упражнения на развитие координации движений. | |
| 8 | Построение с предметами в колонну. | Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. |
| 9 | Обобщающее занятие «Повторим,закрепим» | Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременноеотхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). |
| 10 | Общеразвивающие упражнения с обручем. Ритмические упражнения на бубне. | Ритмико-гимнастические упражнения (6ч) Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременноеотхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). |
| 11 | Танцевальная зарядка с платочками. | |
| 12 | Ходьба с заданиями. Упражнения для развития правильной осанки с гимнастическими палками. | Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Перелазание через сцепленные руки, через палку. |
| 13 | Игровые ритмические упражнения с малым мячом. | Упражнение на развитие устойчивости и переключения внимания при работе с малым мячом. |
| 14 | Танцевально ритмическая гимнастика «Снежинки-пушинки» | Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Упражнения на выработку осанки. |

| | | |
|----|---|--|
| 15 | Игровые ритмические упражнения с мячом. | Упражнения на развитие осанки, координации движений. Работа с мячом. |
| 16 | Закрепление «Танцевально-ритмическая гимнастика «Снежинки- пушинки» | Отработка навыка поднимания на носках и полуприседание. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. |
| 17 | Музыкальные игры с предметами. Игра «Изобрази неживой предмет» | Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.(8ч) Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. |
| 18 | Игры с пением и речевым сопровождением. | Упражнение в передаче в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз |
| 19 | Игры со словами «Скок-подскок» и «Ворон». | Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений в играх. |
| 20 | Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). | Отработка исполнения движений плавно, спокойно, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца |
| 21 | Музыкально-подвижная игра «В зоопарке». | Упражнения в передаче игровых образов. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа |
| 22 | Импровизация движений под детские песни «В траве сидел кузнечик», «Колючки» | Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. |
| 23 | Музыкальная тема «Весна. Пробуждение природы» Игра-импровизация «Облака» | Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением. |
| 24 | Обобщающий урок по разделу. Импровизации по выбору обучающихся. | Импровизации по выбору обучающихся. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением. |
| 25 | Разучивание танцевальных движений к танцу «Разрешите пригласить». | Народные пляски и современные танцевальные движения. (10ч) |
| 26 | Закрепление танцевальных движений к танцу «Разрешите пригласить». | Повторение элементов танца по программе 2 класса. Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4 — ходьбы, бега, прыжков, пскоков. Кружение с перебиранием ног, кружение на одной ноге |
| 27 | Отработка танцевальных | Повторение элементов танца . |

| | | |
|----|--|---|
| | движений к танцу «Разрешите пригласить». | Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4 — ходьбы, бега, прыжков, поскоков. |
| 28 | Танцевальные шаги: приставной шаг. Прыжки на двух ногах с выбрасывание ног вперед и назад. | Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп |
| 29 | Русско-народный танец «Хоровод». | Плавные движения в хороводе. Хороводный шаг, перестроения. |
| 30 | Русские плясовые движения. | Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. |
| 31 | Элементы народного танца. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием. | Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Повторение: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку |
| 32 | Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка. | Элементы русской пляски: ковырялочка, елочка. Повторение изученных приставных шагов под музыку с выполнением танцевальных движений. |
| 33 | «Веселый концерт»-повторение танцевальных композиций | Повторение изученных танцев, песен под музыку с выполнением танцевальных движений. Повторение изученных танцев, песен под музыку с выполнением танцевальных движений. |
| 34 | Итоговое занятие. Концертное выступление на детском празднике. | Обобщающее занятие – отчетный концерт. |

Тематическое планирование для 4 класса (34 часа)

| № п/п | Тема урока | Содержание материала |
|-------|--|--|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. | Объяснение, как готовиться к занятиям и выполнение упражнений: строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение, равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу и др. |
| 2 | Упражнения на развитие координации. | |
| 3 | Комплекс ОРУ с музыкальным сопровождением. Упражнение «Предмет по кругу». | Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч |
| 4 | Движения танца «Кадриль». Самомассаж. Игра «Руки- | Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием |

| | | |
|----|---|---|
| | ноги». | коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. |
| 5 | Движения по линии танца. Перестроения для танцев. | Построение в колонны по три. |
| 6 | Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом). | 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. |
| 7 | Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения) | Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг |
| 8 | Элементы асимметричной гимнастики. | |
| 9 | Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц” | |
| 10 | Позиции рук. Позиции ног. Основные правила | Ритмико-гимнастические упражнения (5ч) Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). |
| 11 | ”Красота движений” - компоновка ОРУ. | |
| 12 | Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения). | Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. |
| 13 | Слушание. М/р 3/4. Вальсовая дорожка. Игра «Противоположные движения». Упражнение на дыхание. | |
| 14 | Баланс вперед-назад, сочетание с вальсовым поворотом. | Пере лазание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. Выполнение Balance |
| 15 | Музыкальные игры с предметами. Игра «Изобрази неживой предмет» | Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (11ч) Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. |
| 16 | Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек” | |
| 17 | Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление | Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Исполнение музыкально-ритмических упражнений. Самостоятельное ускорение и замедление темпа |

| | | |
|----|--|--|
| | мышц тела. | разнообразных движений в упражнениях на напряжение и расслабление мышц. |
| 18 | Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Повторение шагов вальса, двигаясь по прямой и по кругу. Упражнение на пресс со скамейки. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. |
| 19 | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника | Упражнения в передаче игровых образов. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа |
| 20 | Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц” | Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. |
| 21 | Фигурный вальс. Классический экзерсис. | Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением. |
| 22 | Комплекс ОРУ. Слушание. Движения танца «Полька-кантри». | Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. |
| 23 | Упражнение на дыхание. Игра «Японская машинка». | Смена ролей в импровизации. Упражнения на дыхание. Игра на внимание. |
| 24 | Комплекс ОРУ с мячом. Движения танца «Полька-кантри». | Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением. |
| 25 | Упражнение «Двухголосный канон». | Понятие «Канон». Практическое применение в исполнении песни. Танца. |
| 26 | Движения танца «Полька-кантри». Самомассаж. Упражнение «Стоп, хоп, раз». | Народные пляски и современные танцевальные движения. (9ч) Повторение элементов танца по программе 3 класса. |
| 27 | Динамика в музыке (прием свободного дирижирования). | Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4 — ходьбы, бега, прыжков, поскоков. Кружение с перебиранием ног, кружение на одной ноге. |
| 28 | Этюд «Маски животных». Упражнение «Музыкальная змейка». | Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп |
| 29 | Итоговое занятие. Концертное выступление на детском празднике. | Соблюдение игровых правил в музыкально-подвижных играх. |

| | | |
|----|--|--|
| 30 | Танцевальная композиция «Полька-кантри». Упражнение «Скакалка под ногами». | Элементы народной пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. |
| 31 | Музыкально-ритмический комплект игр «Последний герой». | Фронтальная работа по показу движений из разминки, счет (4/4) при исполнении движений. Игровые упражнения с мячом, скакалкой, обручем. Упражнение для расслабления мышц: «Цветы» |
| 32 | Динамика в музыке (прием свободного дирижирования). | Общеразвивающие упражнения с лентами. Отработка приема свободного дирижирования на примере инструментальной музыки. Танцевальные мини-этюды |
| 33 | Этюд «Маски животных». Упражнение «Музыкальная змейка». | Повторение изученных танцев, песен под музыку с выполнением танцевальных движений. |
| 34 | Итоговое занятие. Концертное выступление на детском празднике. | Обобщающее занятие – отчетный концерт. |