

Приложение № 1.18 к Адаптированной
общеобразовательной программе
обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)
МБОУ СОШ № 81
Приказ № 172 от 31.08.2021

Рабочая программа курса Ритмика 1-4 классы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ СОШ № 81.

Программа коррекционного курса «Ритмика» детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в коррекционно-развивающей области.

Цель коррекционного курса «Ритмика» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1-4 классов: исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи:

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

2. Общая характеристика курса с учетом особенностей его освоения обучающимися

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков

психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) часто наблюдается нарушение двигательных функций.

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

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

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

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс. Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

3. Описание места коррекционного курса в учебном плане

Коррекционный курс «Ритмика» изучается в 1-4 классах в объеме 33 часов в 1 и в 1 дополнительном классе; во 2-4 классах - по 34 часа в каждом учебном году (по 1 часу в неделю в каждом классе).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

правильно сидеть или стоять во время урока; с помощью учителя, товарища включаться в учебную деятельность; понимать причины собственного успеха в учебной деятельности; владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

Минимальный уровень:

представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение несложных упражнений под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка); определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень:

выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне; развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки); развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение; самостоятельное выполнение комплексов упражнений; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями; передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; – повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

5. Содержание коррекционного курса

1 класс

Вводное занятие

Слушаем и двигаемся. «Построения и перестроения»

«Шаги». «Попрыгаем»

«Построения и перестроения с речевками»

«Скажу и сделаю сам». «Скажу и сделаю, послушаю и сделаю». «Скажем и сделаем»

«Найди пару».

«Делаем вместе». «Делаем вместе с речевками». «Танцевальные движения».

«Танец «Приглашение». «Танец «Всадники» (изучение прямого галопа)

«Потанцуем».

«Вспомним танцы». «Русская пляска» (шаги)

«Галоп в парах» (элементы танца)

1 дополнительный класс

Вводное занятие

«Попрыгаем»

«Построения и перестроения с речевками».

«Скажу и сделаю сам». «Скажу и сделаю, послушаю и сделаю». «Скажем и сделаем»

«Найди пару».

«Делаем вместе». «Делаем вместе с речевками». «Танцевальные движения».

«Танец «Приглашение». «Танец «Всадники» (изучение прямого галопа)

«Потанцуем».

«Вспомним танцы». «Русская пляска» (шаги). «Русская пляска» (притопы).

Танец «Ковырялочка».

«Галоп в парах» (танец).

2 класс

Совершенствование навыков ходьбы.

Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.

Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.

Перестроение круга из движения врассыпную.

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами

Разведение рук в стороны, раскачивание перед собой, круговые движения упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы.

Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в сторону.

Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении сидя и стоя. Упражнения на осанку.

Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя перед грудью (смена рук).

Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки.

Ритмично под музыку

Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки.

Ритмично под музыку.

Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.

Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра) Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при футболе).

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами(высокий, низкий).

Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.

Передача в движении разницы в двухчастной музыке

Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений и эмоциональная передача в движениях образов и содержание песен

Самостоятельное создание музыкально – двигательного образа. Музыкальные игры с предметами

Игры с пением и речевым сопровождением

Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии

Повторение элементов танца для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, стремительный бег.

Танцевальный, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.

Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

Элементы русской пляски: шаг с притопом, шаг с поскоком, переменный шаг, руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек)

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Основные движения местных народных танцев.

Круговые движения кистью (напряженное, и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки, и разгибание другой поочередно.

Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно

Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

2 класс

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, с широким и мелким шагом, на пятках, держа спину ровно.

Построение в колонны по три. Построение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой – на шаг назад.

Построение из общего круга в кружочки по 2,3,4 человека и обратно в общий.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки).

Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движением рук.

Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.

Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседания с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.

Перелезание через сцепленные руки, через палку

Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги.

Круговые движения левой ноги в сочетании с правой. Упражнения на координацию движений с предметами.

Одновременное отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (бубен, барабан).

Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель хлопал, и наоборот.

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку).

Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Сгибание и разгибание кистей рук, стряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание.

Упражнения для кистей рук с барабанными палочками.

Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе.

Разучивание несложных мелодий. Использование различных ритмов на барабанах и бубне.

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.

Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.

Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.

Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.

Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.

Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.

Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами.

Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Повторение элементов танца по программе 2 класса.

Шаг на носках, шаг польки.

Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.

Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

Движение парами: боковой галоп, поскоки.

Основные движения народных танцев.

3 класс

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.

Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

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 типа движений.

Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.

Круговые движения туловища с вытянутыми в сторону руками, за голову, на пояс.

Всевозможные сочетания движений ног.

Упражнения на выработку осанки.

Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.

Выполнение движений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.

Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.

Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

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).

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным.

Движение 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.

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, мало контрастных частей музыки.

Упражнение на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.

Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.

Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.

Составление несложных танцевальных композиций.

Игры с пением, речевым сопровождением.

Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.

Упражнение на различие элементов народных танцев.

Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.

Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

Разучивание народных танцев.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Слушаем и двигаемся	1
3	«Построения и перестроения	1
4	«Шаги»	1
5	«Попрыгаем»	1
6	«Попрыгаем»	1
7	«Повторим»	1
8	«Повторим» (обобщение)	1
9	«Повторим» (повторение).	1
10	«Построения и перестроения с речевками».	1
11	«Построения и перестроения с речевками».	1
12	«Скажу и сделаю сам».	1
13	«Скажу и сделаю, послушаю и сделаю».	1
14	«Скажу и сделаю, послушаю и сделаю».	1
15	«Скажем и сделаем»	1
16	«Скажем и сделаем» (обобщение).	1
17	«Скажем и сделаем» (повторение).	1
18	«Найди пару».	1
19	«Делаем вместе».	1

20	«Делаем вместе с речевками».	1
21	«Танцевальные движения».	1
22	«Танец «Приглашение».	1
23	«Танец «Всадники» (изучение прямого галопа).	1
24	«Танец «Всадники» (исполнение).	1
25	«Потанцуем».	1
26	«Вспомним танцы».	1
27	«Вспомним танцы».	1
28	«Русская пляска» (шаги).	1
29	Русская пляска» (шаги), повторение	1
30	Русская пляска» (шаги), повторение	1
31	«Галоп в парах» (элементы танца).	1
32	«Галоп в парах» (элементы танца), повторение	1
33	«Потанцуем».	1

**1 дополнительный класс
(34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	«Попрыгаем»	1
3	«Попрыгаем» «Построения и перестроения с речевками».	1
4	«Повторим»	1
5	«Построения и перестроения с речевками».	1
6	«Построения и перестроения с речевками».	1
7	«Построения и перестроения с речевками».	1
8	«Скажу и сделаю сам».	1
9	«Скажу и сделаю, послушаю и сделаю».	1
10	«Скажу и сделаю, послушаю и сделаю».	1
11	«Скажем и сделаем»	1
12	«Скажем и сделаем» (обобщение).	1
13	«Скажем и сделаем» (повторение).	1
14	«Найди пару».	1
15	«Делаем вместе».	1
16	«Делаем вместе с речевками».	1
17	«Скажем и сделаем» (повторение).	1
18	«Найди пару».	1
19	«Делаем вместе с речевками».	1
20	«Делаем вместе с речевками».	1
21	«Танцевальные движения».	1
22	«Танец «Приглашение».	1
23	«Танец «Всадники» (изучение прямого галопа).	1
24	«Танец «Всадники» (исполнение).	1
25	«Потанцуем».	1
26	«Вспомним танцы».	1
27	«Вспомним танцы».	1
28	«Русская пляска» (шаги).	1
29	«Русская пляска» (притопы).	1
30	Танец «Ковырялочка».	1
31	«Галоп в парах» (элементы танца), повторение	1
32	«Галоп в парах» (танец).	1
33	«Потанцуем».	1

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Совершенствование навыков ходьбы.	1

2	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.	1
3	Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1
4	Перестроение круга из движения в рассыпную.	1
5	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами	1
6	Разведение рук в стороны, раскачивание перед собой, круговые движения упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы.	1
7	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1
8	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в сторону.	1
9	Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении сидя и стоя. Упражнения на осанку.	1
10	Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя перед грудью(смена рук).	1
11	Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. Ритмично под музыку	1
12	Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. Ритмично под музыку.	1
13	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	1
14-15	Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.	1
16	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра) Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при футболе).	1
17	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами(высокий, низкий).	1
18	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	1
19	Передача в движении разницы в двухчастной музыке	1
20-21	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений и эмоциональная передача в движениях образов и содержание песен	1
22	Самостоятельное создание музыкально – двигательного образа. Музыкальные игры с предметами	1
23	Игры с пением и речевым сопровождением	1
24	Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1
25	Повторение элементов танца для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, стремительный бег.	1
26	Танцевальный, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	1
27	Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги	1

	вперёд.	
28	Элементы русской пляски: шаг с притопом, шаг с поскоком, переменный шаг, руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек)	1
29	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	1
30	Основные движения местных народных танцев.	1
31	Круговые движения кистью (напряженное, и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки, и разгибание другой поочередно.	1
32	Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно	1
33.	Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.	1
34	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.	1

**3 класс
(34 час)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, с широким и мелким шагом, на пятках, держа спину ровно.	1
2	Построение в колонны по три. Построение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой – на шаг назад.	1
3	Построение из общего круга в кружочки по 2,3,4 человека и обратно в общий.	1
4	Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.	1
5	Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.	1
6	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки).	1
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движением рук.	1
8	Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1
9	Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседания с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.	1
10	Перелезание через сцепленные руки, через палку	1
11	Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги.	1

12	Круговые движения левой ноги в сочетании с правой. Упражнения на координацию движений с предметами.	1
13	Одновременное отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (бубен, барабан).	1
14	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Притопывание того, что учитель хлопал, и наоборот.	1
15	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку).	1
16	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	1
17	Сгибание и разгибание кистей рук, стряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание.	1
18	Упражнения для кистей рук с барабанными палочками.	1
19	Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе.	1
20	Разучивание несложных мелодий. Использование различных ритмов на барабане и бубне.	1
21	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	1
22	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1
23	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	1
24	Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.	1
25	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1
26	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	1
27	Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами.	1
28	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1
29	Повторение элементов танца по программе 2 класса.	1
30	Шаг на носках, шаг польки.	1
31	Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.	1
32	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседением, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	1
33	Движение парами: боковой галоп, поскоки.	1
34	Основные движения народных танцев.	1

**4 класс
(34 часа)**

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке.	1

2	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1
3	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
4	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	1
5	Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.	1
6	Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	1
7	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением типа движений.	1
8	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1
9	Круговые движения туловища с вытянутыми в сторону руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног.	1
10	Упражнения на выработку осанки.	1
11	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1
12	Выполнение движений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1
13	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1
14	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).	1
15	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).	1
16	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).	1
17	Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным.	1
18	Движение кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.	1
19	Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике.	1
20	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.	1
21	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.	1
22	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1

23	Упражнение на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1
24	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1
25	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1
26	Составление несложных танцевальных композиций.	1
27	Игры с пением, речевым сопровождением.	1
28	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1
29	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.	1
30	Упражнение на различие элементов народных танцев.	1
31	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1
32	Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	1
33	Разучивание народных танцев.	1
34	Разучивание народных танцев.	1

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Технические средства:

персональный компьютер (ноутбук);
магнитофон.

Учебно-практическое оборудование:

раздаточный дидактический материал;
компьютерные презентации;
видеофрагменты;
обучающие фильмы;
резиновые мячи для развития координации;
гимнастические палки;
скакалки;
атрибуты для танцев;
музыкальные инструменты.