

**Приложение № 3.8 к АООП образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
ГБОУ «Клетнянская школа-интернат»**

**Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика»
для обучающихся с умственной отсталостью,
осваивающих АООП образования обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
1 вариант, 1-4 класс**

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599, ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Минпросвещения России от 24.11.2022г. № 1026, комплекта примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренного решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 17 сентября 2020г. №3/20), АООП для обучающихся с умственной отсталостью ГБОУ «Клетнянская школа-интернат», учебного графика ГБОУ «Клетнянская школа- интернат» на текущий учебный год, расписания занятий.

Цель курса: развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях.
- Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
- Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- Развивать координацию движений.
- Развивать умение слушать музыку.
- Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.

Общая характеристика коррекционного курса

"Коррекционная ритмика" - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных физических и психокоррекционных упражнений происходит коррекция и развитие психических функций, улучшаются качественные характеристики движений, развиваются важные для школьной готовности такие личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения.

Занятия по "Коррекционной ритмике" построены на сочетании музыки, движения, речи.

Во время занятий по ритмике дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. Содержание обучения направлено на развитие и корригирование координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, чтение, окружающий мир.

Программа содержит 5 разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
4. Игры под музыку.
5. Танцевальные упражнения.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений — научить детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в

кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ.

Обучению детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Описание места коррекционного курса в учебном плане

Программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» рассчитана в 1- 4 классах на 1 час в неделю:

I класс – 66 часов;

II класс – 34 часа;

III класс – 34 часа;

IV класс – 34 часа.

Фактическое количество часов по предмету рассчитывается исходя из учебного графика на конкретный учебный год.

Планируемые результаты освоения коррекционного по итогам обучения в 1-4 классах

Личностные результаты

- осознавать роль танца в жизни;
- понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире;
- развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,
- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях.
-

○ Предметные результаты

Минимальный уровень:

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться,
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;

- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах

Содержание курса

1 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве. 5 ч.

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

Ритмико-гимнастические упражнения. 17 ч.

1. Общеразвивающие упражнения
 - Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).
 - Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).
 - Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.
2. Упражнения на координацию движений
 - Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.
 - Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.
 - Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.
 - Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.
3. Упражнение на расслабление мышц

- Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.
- Свободное круговое движение рук.
- Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами 3 ч.

1. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.
2. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.
4. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

Игры под музыку. (3ч)

1. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).
2. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.).
3. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.
4. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

5. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением. **Танцевальные упражнения (5 ч.)**

1. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг.
Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.
2. Прямой галоп. Маховые движения рук.
3. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком).

4. Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.
5. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.
6. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то»

Стукалка. Украинская народная мелодия

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия

2 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

1. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.
2. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.
3. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.
4. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

5. Ритмико-гимнастические упражнения

1. Общеразвивающие упражнения

- Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. 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, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.
- Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

2. Упражнения на координацию движений

- Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).
- Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.).
- Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.

Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

3. Упражнения на расслабление мышц

- 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 игре в футбол).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

1. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.
2. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.
3. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.
4. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

Игры под музыку

1. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).
2. Упражнения на самостоятельное различение темповых,

динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.

3. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.
4. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.
5. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.
6. Инсценирование доступных песен.
7. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Танцевальные упражнения

1. Повторение элементов танца по программе для 1 класса.
2. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.
3. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.
4. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).
5. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.
6. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек»

Парная пляска. Чешская народная мелодия

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку»

3 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

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

2. Построение в колонны по три. 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.
3. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.
4. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. **Ритмико-гимнастические упражнения**

1. Общеразвивающие упражнения.

- 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 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.
- Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

2. Упражнения на координацию движений.

- 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 круговыми движениями правой руки.
- Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).
- Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). - Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. 3.

Упражнения на расслабление мышц.

- 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.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

1. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.
2. Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе.
3. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

Игры под музыку

1. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.
2. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.
3. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.
4. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.
5. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

1. Повторение элементов танца по программе 2 класса.
2. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.
3. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.
4. Движения парами: боковой галоп, поскоки.
5. Основные движения народных танцев.

Танцы и пляски

Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса

Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия
Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия
Танец с хлопками. Карельская народная мелодия

4 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

1. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.
2. Построение в шахматном порядке.
3. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.
4. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
5. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.
6. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

Ритмико-гимнастические упражнения

1. *Общеразвивающие упражнения.*
 - Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.
 - Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. - Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс.
 - Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.
 - Упражнения на выработку осанки.
2. *Упражнения на координацию движений.*
 - Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. - Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.

- Поочередные 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).

3. Упражнение на расслабление мышц.

- Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).
- С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

1. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.
2. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике.
3. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

1. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.
2. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоcontrastных частей музыки.
3. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
4. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций.
5. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

1. Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.
2. Упражнения на различение элементов народных танцев.

3. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег.
4. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.
5. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия

Кадриль. Русская народная мелодия

Бульба. Белорусская народная мелодия

Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра

Грузинский танец «Лезгинка»

Тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
---	------	---

Упражнения на ориентировку в пространстве.(5 ч.)		
1	Инструктаж по ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия.	Выполняют правильное исходное положение по словесной инструкции педагога. Ходят и бегают с высоким подниманием колен. Перестраиваются по направлениям движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаются по залу в разных направлениях.
2	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Поклон.	
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила.	
4	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга.	
5	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	
Ритмико-гимнастические упражнения.(17 ч.)		
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	Ознакомление с танцами народов РФ. Разучивание основных упражнений для рук. Разучить танцевальные элементы в форме игры Знакомство с понятием пантомима. Использовать на уроке флажки, мячи и следить за осанкой. Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. Научить правильно дышать. Провести небольшую профилактику
7	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики).	
8	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки,ленты)	
9	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать	

	предметы перед собой и сбоку).
10	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).
11	Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой.
12	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».
13	Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник».
14	Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая внизу).
15	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой руки вверх.
16	Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.
17	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.
18	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции.
19	Упражнения для улучшения гибкости.
20	Упражнения на расслабление мышц.
21	Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладони».
22	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

суставов. Играть в различные игры связанные с этюдной работой.

Научиться определять медленно, быстро, умеренно.

Разучить новые танцевальные элементы. Научиться определять характер мелодии и подбирать движения.

Познакомить с основными выразительными средствами.

Выполняют наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами

(«паровозики»). Выполняют упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, кегли, кубики). Выполняют наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и однимать предметы перед собой и сбоку).

Выставляют правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами.(3 ч.)		
23	Упражнения для кистей рук с музыкальными ложками. Базовые упражнения.	Различают и называют детские музыкальные инструменты (ложки, бубен, маракасы). Отстукивают простые ритмические рисунки на бубне и ложках. Подыгрывают на детских музыкальных инструментах в такт музыке.
24	Отстукивание ритмических рисунков на бубне.	
25	Отстукивание ритмических рисунков маракасами. Упражнения «Песок», «Карнавал».	
	Игры под музыку (3ч)	
26	Игры под музыку. Игра «Займи домик»	Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо) Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке.
27	Игра «Кто скорее возьмёт игрушку». Игра «Найди себе пару» Игра «Лошадка»	Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).
28	Игры с пением и речевым сопровождением. Игра «Сова»	Исполняют игры с пением и речевым сопровождением.
	Танцевальные упражнения. (5ч)	
29	Знакомство с танцевальными движениями. . Основные движения танца «Полька».	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.
30	Бодрый, спокойный, топающий шаг.	Ритмично исполнять бег, ходьбу,

	Бег лёгкий, на полупальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками	кружение на месте.
31	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски.	Выполняют элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции педагога
32	Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек движение с платочком).	Выполняют элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции педагога
33	Пляска с притопом. Гопак	Исполняют притопы одной ногой и поочередно, выставляет ноги с носка на пятку.

2 класс

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Упражнения на ориентировку в пространстве. 7 ч.		
1.	Инструктаж по ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве.	Выполняют правильное исходное положение по словесной инструкции педагога. Ходят и бегают с высоким подниманием колен. Перестраиваются по направлениям движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаются по залу в разных
2.	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.	
3.	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	
4.	Построение в колонну по два.	
5.	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	

6.	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.	направлениях.
7.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.	
Ритмико-гимнастические упражнения. (15ч)		
8.	Общеразвивающие упражнения.	Ознакомление с танцами народов РФ. Разучивание основных упражнений для рук. Разучить танцевальные элементы в форме игры. Знакомство с понятием пантомима. Использовать на уроке флажки, мячи и следить за осанкой. Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. Научить правильно дышать. Провести небольшую профилактику суставов. Играть в различные игры связанные с этюдной работой. Научиться определять медленно, быстро, умеренно. Разучить новые танцевальные элементы.
9.	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	
10.	Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения.	
11.	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.	
12.	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	
13.	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).	
14.	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	
15.	Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.	
16.	Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке.	
17.	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	
18.	Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя-к себе перед грудью.	

19.	Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение)	головы, круговые движения плечами («паровозики»). Выполняют упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, кегли, кубики). Выполняют наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и однимать предметы перед собой и сбоку). Выставляют правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.
20.	Ритмичные упражнения под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	
21.	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	
22.	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.	
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.(3 ч.)		
23.	Упражнения для кистей рук с музыкальными ложками. Базовые упражнения.	Различают и называют детские музыкальные инструменты (ложки, бубен, маракасы). Отстукивают простые ритмические рисунки на бубне и ложках. Подыгрывают на детских музыкальных инструментах в такт музыке.
24.	Отстукивание ритмических рисунков на бубне.	
25.	Отстукивание ритмических рисунков маракасами. Упражнения «Песок», «Карнавал».	
Игры под музыку (6 ч)		
26.	Игры под музыку. Выполнение движений с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо)	Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта,
27.	Игры с бубном	
28.	Игра «Весёлая карусель»	
29.	Игры с пением	
30.	Музыкальные игры с предметами. Игра	

	«Платочек!»	деятельность человека).
31.	Игры с речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.	Исполняют игры с пением и речевым сопровождением.
Танцевальные упражнения. (3 ч)		
32.	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг. Парная пляска.	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце. Ритмично исполнять бег, ходьбу, кружение на месте. Выполняют элементы
33.	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Танец «Зеркало»	русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, танцевальный бег.
34.	Переменные притопы. Танец «Зеркало»	Исполняют притопы одной ногой и поочередно, выставляет ноги с носка на пятку.

3 класс

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Упражнения на ориентировку в пространстве.(4ч.)		
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.	Выполняют правильное исходное положение по словесной инструкции педагога. Ходят и бегают с высоким подниманием колен.
2.	Перестроение из одного круга в два, и концентрические круги путём отступления на шаг.	Перестраиваются по направлениям движений вперед, назад, в круг, из круга.
3.	Перестроение из общего круга в кружочки по два человека и обратно в общий круг.	Двигаются по залу в разных

4.	Выполнение движений с предметами. Общеразвивающие упражнения.	направлениях.
Ритмико-гимнастические упражнения. (13 ч.)		
5.	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой.	Ознакомление с танцами народов РФ. Разучивание основных упражнений для рук. Разучить танцевальные элементы в форме игры. Знакомство с понятием пантомима. Использовать на уроке флажки, мячи и следить за осанкой. Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. Научить правильно дышать. Провести небольшую профилактику суставов. Играть в различные игры связанные с этюдной работой. Научиться определять медленно, быстро, умеренно. Разучить новые танцевальные элементы. Научиться определять характер мелодии и подбирать движения. Познакомить с основными выразительными средствами. Выполняют наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Выполняют упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, кегли, кубики). Выполняют наклоны и
6.	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук.	
7.	Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	
8.	Поднимание на носках и полуприседание.	
9.	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону.	
10.	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.	
11.	Упражнения на координацию движений.	
12.	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.	
13.	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).	
14.	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.	

15.	составление простых ритмических рисунков.	повороты туловища вправо, влево (класть и однимать предметы перед собой и сбоку). Выставляют правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот
16.	Упражнения на расслабление мышц.	
17.	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение.	
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.(3 ч.)		
18.	Упражнения для кистей рук с музыкальными ложками.	Различают и называют детские музыкальные инструменты (ложки, бубен, маракасы). Отстукивают простые ритмические рисунки на бубне и ложках. Подыгрывают на детских музыкальных инструментах в такт музыке.
19.	Отстукивание ритмических рисунков на бубне.	
20.	Отстукивание ритмических рисунков маракасами. Упражнения «Песок», «Карнавал».	
Игры под музыку (8 ч)		
21.	Передача в движениях частей музыкального произведения.	Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняют игры с пением и речевым сопровождением.
22.	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	
23.	ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	
24.	Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца.	
25.	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	
26.	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	
27.	Действия с воображаемыми предметами. Игры.	
28.	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	

Танцевальные упражнения. (6 ч.)		
29.	Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами.	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце. Ритмично исполнять бег, ходьбу, кружение на месте. Выполняют элементы шагов: шаг на носках, шаг польки. Выполняют элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Исполняют движения парами: боковой галоп, поскоки. Знать о развитии бального танца.
30.	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Пляска мальчиков «Чеботуха»	
31.	Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.	
32.	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	
33.	Парная пляска	
34.	Бальный танец «Вальс».	

4 класс

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Упражнения на ориентацию в пространстве. (6 ч.)		
1.	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Выполняют правильное исходное положение по словесной инструкции педагога. Строятся в шахматном порядке, из колонн в круги. Ходят и намечают диагональные линии. Перестраиваются по направлениям движений вперед, назад, в круг, из круга.
2.	Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонны в круг, сужение и расширение его.	
3.	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	
4.	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	

5.	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	Двигаются по залу в разных направлениях.
6.	Упражнения с предметами. Танец с хлопками	
Ритмико-гимнастические упражнения (11 ч.)		
7.	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения	Показывать пластичность и мягкость

	кистей рук.	движений под музыку.
8.	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	Исполнять основные танцевальные шаги.
9.	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	Выполнять различные упражнения на полупальцах.
10.	Сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	Знать различные комбинации с тройным шагом.
11.	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	Маршировать танцевально, попадая в такт.
12.	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	Ставить ногу на каблук и на носок.
13.	Упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.
14.	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	Ознакомление с танцами народов РФ.
15.	Составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притоков, с	Разучивание основных упражнений для рук.
		Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма.
		Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма.
		Ходьба и бег под музыку с изменением темпа
		движения с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпам. Ходьба и бег

	предметами (погремушками, бубном).	под музыку с изменением темпа движения с переходом от умеренного к быстрому или медленному
16.	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	темпам. Отражение хлопками и притопами ритмического рисунка мелодии.
17.	Упражнения на выработку осанки	Исполнение в беге, при ходьбе или подскоках несложных ритмичных рисунков. Составление простых ритмических рисунков.
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.(3 ч.)		
18.	Упражнения для кистей рук с музыкальными ложками. Базовые упражнения.	Различают и называют детские музыкальные инструменты (ложки, бубен, маракасы).
19.	Отстукивание ритмических рисунков на бубне.	Отстукивают простые ритмические рисунки на бубне и ложках.
20.	Отстукивание ритмических рисунков маракасами. Упражнения «Песок», «Карнавал».	Подыгрывают на детских музыкальных инструментах в такт музыке.
Игры под музыку. (7 ч.)		
21.	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой. Разучивание и придумывание игр. Пробовать составлять танцевальные композиции.
22.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке.
23.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц,

24.	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	движение транспорта, деятельность человека). Исполняют игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование сказок, песен.
25.		
26.		
27.	Инсценирование музыкальных песен.	
Танцевальные упражнения. (7 ч.)		
28.	Исполнение элементов плясок и танцев. Танец «Кадриль»	Знать основные танцевальные точки в зале. Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце. Ритмично исполнять подскоки с продвижением назад (спиной). Выполняют элементы шагов кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.
29.	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.	
30.	Поскоки с продвижением назад (спиной). Танец «Кадриль»	
31.	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	
32.	Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблук», «гармошка».	Выполняют элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Исполняют движения парами: боковой галоп, поскоки. Танцевать русский народный танец «Полька».
33.	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	
34.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко.	

Материально – техническое обеспечение

1. Технические средства обучения (ноутбук, мультимедийная доска);

2.Музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры),

3. Детские музыкальные инструменты: барабан, бубен, маракасы, ксилофоны; свистульки, деревянные ложки;
4. дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, ленты, шары.