

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Вологодская область**

**Комитет по образованию и культуре Вологодского муниципального округа**

**Вологодской области**

**МБОУ ВМО "Гончаровская средняя школа"**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 29.08.2023 г

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

 А.В.Жирохова

29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Ж.В.Каранина

Приказ № 425 от 29.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Ритмика»**

для обучающихся 1-4 классов

**вариант 1**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

п. Заря2023

## **I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Целью:** данной программы является развитие двигательной активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе восприятия музыки.

### **Задачи:**

- формирование умения ориентироваться в пространстве;
- способствование выработке необходимых музыкально-двигательных навыков;
- развитие координационных способностей учащихся;
- приобщение к народной культуре разных народов, формирование умения находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.
- формирование навыков выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевыми сопровождением и пением у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- развитие творческих способностей личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержанием работы на занятиях ритмикой является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами)

осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных

действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом. Программа по музыкально-ритмическим занятиям состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения». В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. На каждом занятии осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач занятия учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. 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 умственно отсталых 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.. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки. Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения, например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. П. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать

детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать). После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха». Обучению умственно отсталых 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, учащиеся 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.). Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на четыре года изучения в начальной школе из расчета 1 час в неделю, всего –135 часов :

в 1 классе на 33 часа, 1 час в неделю, 33 учебных недели;

во 2 классе на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебных недели;

в 3 классе на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебных недели;

в 4 классе на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебных недели

## **Личностные и предметные результаты**

В результате реализации программы коррекционного курса «Ритмика» обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью следующих результатов:

### **Предметных результатов:**

#### **1 класс**

##### **Минимальный уровень:**

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

##### **Достаточный уровень:**

- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку,
- выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

## **2 класс**

### Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку,
- выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

### Достаточный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа

движений, руководствуясь музыкой;

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

### **3 класс**

#### Минимальный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- 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 (хлопками или притопами).

#### Достаточный уровень:



- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

#### **4 класс**

##### Минимальный уровень:

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

##### Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- 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.

## Основные разделы программы

### *1 класс*

<i>№ п.п</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Форма</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
<i>1</i>	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<i>1 уровень</i> - знать пространственные понятия, понятия «исходное положение», «линия», «колонна», «круг»; <i>2 уровень</i> - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; равняться в шеренге, колонне; ходить и бегать по кругу с сохранением дистанции; <i>3 уровень</i> - входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение, приветствовать учителя; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
<i>2</i>	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<i>1 уровень</i> – знать названия всех частей тела; знать основные упражнения; <i>2 уровень</i> – выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме; <i>3 уровень</i> – выполнять задания после показа и по словесной инструкции; придумывать и показывать простейшие упражнения для разных частей тела;

3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать музыкальные инструменты; знать звучание музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно»;</p> <p><b>2 уровень</b> – начинать и заканчивать движения по сигналу музыки; соотносить темп движений с музыкальным сопровождением;</p> <p><b>3 уровень</b> – определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная); координировать движения в соответствии с характером музыки;</p>
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать правила игр;</p> <p><b>2 уровень</b> – целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ;</p>
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать названия движений и упражнений;</p> <p><b>2 уровень</b> – ловко и быстро переходить от одного движения к другому;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять плясовые движения; уметь работать в паре.</p>

### 2 класс

№ п.п.	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать пространственные понятия, понятие «дистанция»</p> <p><b>2 уровень</b> - сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</p> <p><b>3 уровень</b> - организованно строиться; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя со звуковым и музыкальным сигналами;</p>

2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать понятие «исходное положение», знать исходное положение всех упражнений и движений; знать названия некоторых движений и упражнений;</p> <p><b>2 уровень</b> – выполнять общеразвивающие движения в определенном темпе и ритме;</p> <p><b>3 уровень</b> – самостоятельно выполнять упражнения, заданные словесной инструкцией учителя;</p>
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать понятия «музыкальный акцент», «темп»;</p> <p><b>2 уровень</b> – ощущать смену частей музыкального произведения;</p> <p><b>3 уровень</b> – самостоятельно координировать движения в соответствии со звучанием музыки;</p>
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать о нюансах в музыке;</p> <p><b>2 уровень</b> – начинать и заканчивать игру с началом и окончанием музыки;</p> <p><b>3 уровень</b> – легко, непринужденно выполнять игровые движения;</p>
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать музыку, используемую для отдельных танцев и танцевальных движений;</p> <p><b>2 уровень</b> – соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку; принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движений;</p> <p><b>3 уровень</b> – легко, непринужденно выполнять игровые и плясовые движения.</p>

### 3 класс

№ п.п	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
.			

1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры;</p> <p><b>2 уровень</b> - соблюдать правильную дистанцию в колонне по три, в концентрических кругах; рассчитывать на первый, второй, третий для построения в колонну;</p> <p><b>3 уровень</b> - ориентироваться в пространстве зала и любого другого помещения;</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать особенности выполнения упражнений для основных групп мышц;</p> <p><b>2 уровень</b> – принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</p> <p><b>3 уровень</b> – самостоятельно выполнять требуемые упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;</p>
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать понятие «ритм», иметь представление о частях музыкального произведения;</p> <p><b>2 уровень</b> – ощущать смену частей музыкального произведения; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;</p> <p><b>3 уровень</b> – уметь четко и быстро скоординировать свои движения под любую, даже незнакомую музыку;</p>
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать и повторять текст считалок и танцевальных игр;</p> <p><b>2 уровень</b> – повторять ритм, заданный учителем, задавать ритм самим;</p> <p><b>3 уровень</b> – легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения;</p>

5	Танцевальные упражнения .	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать названия танцевальных элементов и комбинаций;</p> <p><b>2 уровень</b> – передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;</p> <p><b>3 уровень</b> – приобретение опыта публичного выступления;</p>
---	---------------------------	-------------------	--

#### 4 класс

№ п.п.	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве .	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать все пространственные понятия; знать правила работы в группе;</p> <p><b>2 уровень</b> - четко, организованно перестраиваться;</p> <p><b>3 уровень</b> - самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать названия всех упражнений и особенности их выполнения;</p> <p><b>2 уровень</b> – выполнять упражнения с соблюдением всех правил;</p> <p><b>3 уровень</b> – правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега и упражнений в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;</p>
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать характер музыкального произведения, знать понятие «ритмический рисунок»; знать двухчастную и трехчастную формы музыки;</p> <p><b>2 уровень</b> – уметь различать двухчастную и трехчастную формы музыки;</p> <p><b>3 уровень</b> – передавать в движении ритмический рисунок мелодии;</p>

4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать правила игр;</p> <p><b>2 уровень</b> – быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;</p> <p><b>3 уровень</b> – играть, соблюдая правила;</p>
5	Танцевальные упражнения	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать названия движений народного танца, отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, различать основные характерные движения некоторых народных танцев;</p> <p><b>2 уровень</b> – самостоятельно менять движение, в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p><b>3 уровень</b> – самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;</p>

#### Личностных результатов:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире
- развитие танцевальных навыков,
- развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,
- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,
- способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые

результаты.

### **Базовых учебных действий:**

#### **- познавательных учебных действий:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя
- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

#### **- регулятивных учебных действий:**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

#### **- коммуникативных учебных действий:**

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Формы, и средства проверки и оценки результатов обучения**

Система текущей и промежуточной аттестации учащихся на занятиях ритмикой состоит из практических заданий, коррекционно-развивающих упражнений на каждом уроке; организации ритмических игр; проведении творческих выступлений. Результативность изучения программы внеурочной



деятельности определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения им некоторых работ. О достижении результатов следует судить по следующим критериям:

- по оценке творческой продукции ребенка – исполнению им комплексов упражнений по ритмической гимнастике, танцев, песен; игре на простых музыкальных инструментах, участию в различных сценических представлениях;
- по повышению уровня общей и физической культуры;
- по введению речевого материала занятий в активный словарь обучающихся;
- по отношениям в коллективе.

## II СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 класс

#### 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

*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.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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.

*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

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

## ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). 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.). 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. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

### 2 класс

## УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

## РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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. 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 поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием 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. 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

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

#### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, 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. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, 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). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. 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

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в

два, три отдельных маленьких круга и concentрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

## РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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. 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. 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 МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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 развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Танцы и пляски Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса. Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия. Парная пляска. Чешская народная мелодия. Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

### 4 класс

### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов,

сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки 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.

## РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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 поясе. 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. 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). 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

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. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

## ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение 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. Танцы и пляски Круговой галоп. Венгерская народная мелодия. Кадриль. Русская народная мелодия. Бульба. Белорусская народная мелодия. Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра. Грузинский танец «Лезгинка»

### **Основные разделы программы 1 класс**

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Форма</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
-------------------	---------------------	--------------	----------------------------

1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать пространственные понятия, понятия «исходное положение», «линия», «колонна», «круг»;</p> <p><b>2 уровень</b> - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; равняться в шеренге, колонне; ходить и бегать по кругу с сохранением дистанции;</p> <p><b>3 уровень</b> - входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение, приветствовать учителя; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать названия всех частей тела; знать основные упражнения;</p> <p><b>2 уровень</b> – выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять задания после показа и по словесной инструкции; придумывать и показывать простейшие упражнения для разных частей тела;</p>
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать музыкальные инструменты; знать звучание музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно»;</p> <p><b>2 уровень</b> – начинать и заканчивать движения по сигналу музыки; соотносить темп движений с музыкальным сопровождением;</p> <p><b>3 уровень</b> – определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная); координировать движения в соответствии с характером музыки;</p>
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать правила игр;</p> <p><b>2 уровень</b> – целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ;</p>
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать названия движений и упражнений;</p> <p><b>2 уровень</b> – ловко и быстро переходить от одного движения к другому;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять плясовые движения; уметь работать в паре.</p>

**2 класс**

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Форма</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
<b>1</b>	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> - знать пространственные понятия, понятие «дистанция» <b>2 уровень</b> - сохранять правильную дистанцию в колонне парами; <b>3 уровень</b> - организованно строиться; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя со звуковым и музыкальным сигналами;
<b>2</b>	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать понятие «исходное положение», знать исходное положение всех упражнений и движений; знать названия некоторых движений и упражнений; <b>2 уровень</b> – выполнять общеразвивающие движения в определенном темпе и ритме; <b>3 уровень</b> – самостоятельно выполнять упражнения, заданные словесной инструкцией учителя;
<b>3</b>	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<b>4 уровень</b> – знать понятия «музыкальный акцент», «темп»; <b>5 уровень</b> – ощущать смену частей музыкального произведения; <b>6 уровень</b> – самостоятельно координировать движения в соответствии со звучанием музыки;
<b>4</b>	Игры под музыку.	Групповое занятие	<b>4 уровень</b> – знать о нюансах в музыке; <b>5 уровень</b> – начинать и заканчивать игру с началом и окончанием музыки; <b>6 уровень</b> – легко, непринужденно выполнять игровые движения;
<b>5</b>	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<b>3 уровень</b> – знать музыку, используемую для отдельных танцев и танцевальных движений; <b>4 уровень</b> – соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку; принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и

			особенностями музыки и движений; <b>3 уровень</b> – легко, непринужденно выполнять игровые и плясовые движения.
--	--	--	--

**4 класс**

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Форма</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
<b>1</b>	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<b>4 уровень</b> - знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры; <b>5 уровень</b> - соблюдать правильную дистанцию в колонне по три, в концентрических кругах; рассчитывать на первый, второй, третий для построения в колонну; <b>6 уровень</b> - ориентироваться в пространстве зала и любого другого помещения;
<b>2</b>	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<b>4 уровень</b> – знать особенности выполнения упражнений для основных групп мышц; <b>5 уровень</b> – принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; <b>6 уровень</b> – самостоятельно выполнять требуемые упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
<b>3</b>	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<b>3 уровень</b> – знать понятие «ритм», иметь представление о частях музыкального произведения; <b>4 уровень</b> – ощущать смену частей музыкального произведения; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; <b>3 уровень</b> – уметь четко и быстро скоординировать свои движения под любую, даже не знакомую музыку;
<b>4</b>	Игры под музыку.	Групповое занятие	<b>4 уровень</b> – знать и повторять текст считалок и танцевальных игр; <b>5 уровень</b> – повторять ритм, заданный учителем, задавать ритм самим; <b>6 уровень</b> – легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения;

<b>5</b>	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<p><b>4 уровень</b> – знать названия танцевальных элементов и комбинаций;</p> <p><b>5 уровень</b> – передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;</p> <p><b>6 уровень</b> – приобретение опыта публичного выступления;</p>
----------	--------------------------	-------------------	--

**Личностных результатов:**

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире
- развитие танцевальных навыков,

развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,

- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,
- способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

### **Базовых учебных действий:**

#### **- познавательных учебных действий:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

#### **- регулятивных учебных действий:**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

#### **- коммуникативных учебных действий:**

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### ***Формы, и средства проверки и оценки результатов обучения***

Система текущей и промежуточной аттестации учащихся на занятиях ритмикой состоит из практических заданий, коррекционно-развивающих упражнений на каждом уроке; организации ритмических игр; проведении творческих выступлений. Результативность изучения программы внеурочной деятельности определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения им некоторых работ. О достижении результатов следует судить по следующим критериям:

- по оценке творческой продукции ребенка – исполнению им комплексов упражнений по ритмической гимнастике, танцев, песен; игре на простых музыкальных инструментах, участию в различных сценических представлениях;
- по повышению уровня общей и физической культуры;
- по введению речевого материала занятий в активный словарь обучающихся;

- по отношениям в коллективе.

### III ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 класс

Тема урока	Кол. часов
1. Вводный урок: роль музыкально-ритмических занятий, правила поведения на занятиях	1
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	
2. Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	1
3. Перестроение в круг из шеренги, цепочки	1
4. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	1
5. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (ОРУ, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц)</b>	
6. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами	1
7. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	1
8. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседание с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)	1
9. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой	1
10. Упражнения на выработку осанки	1
11. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу)	1
12. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки вперед, левой- вверх	1
13. Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки – в сторону	1
14. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно, провожать движения руки головой, взглядом	1
15. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	1
16. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить голову вниз; имитация отряхивания воды с пальцев	1
17. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)	1

<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	
18. Движения рук в разных направлениях. Сжимание и разжимание пальцев рук с изменением темпа движений	1
19. Отведение и приведение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук.	1
20. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане с проговариванием стихов, попевок, без них	1
<b>Игры под музыку</b>	
21. Выполнение ритмических движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий)	1
22. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1
23. Выполнение простых имитационных упражнений и игр	1
24. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке	1
25. Музыкальные игры с предметами	1
26. Игры с пением и речевым сопровождением	1
<b>Танцевальные упражнения</b>	
27. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг	1
28. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах	1
29. Прямой галоп. Маховые движения рук	1
30. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек – с платочком)	1
31. Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку	1
32. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте	1
33. Хороводы в кругу	1

## 2 класс

<b>Тема урока</b>	<b>Кол. часов</b>
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	
1. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары	1
2. Построение в колонну по 2. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную	1



3. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (ОРУ, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц)</b>	
4. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами	1
5. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени	1
6. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета	1
7. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение	1
8. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя, сидя	1
9. Упражнения на выработку осанки	1
10. Разнообразные движения рук (правой руки вверх-вниз, левой – от себя и к себе одновременно)	1
11. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки	1
12. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа муз. Сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки	1
13. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе в положении стоя и наклонившись вперед	1
14. Встряхивание кистью (отряхивание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра) Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол)	1
<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	
15. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением	1
16. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях	1
<b>Игры под музыку</b>	
17. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий)	1
18. Передача в движении разницы в двухчастной музыки	1

19. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений	1
20. Передача в движениях игровых образов и содержание песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа	1
21. Музыкальные игры с предметами	1
22. Игры с пением и речевым сопровождением	1
23. Инсценирование доступных песен	1
24. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1
<b>Танцевальные упражнения</b>	
25. Повторение элементов танца по программе для 1 класса	1
26. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг	1
27. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки	1
28. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед	1
29.30.31. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята вверх(для девочек)	3
32. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением	1
33.34. Основные движения местных народных танцев	2

### 3 класс

Тема урока	Кол. часов
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. Построение в колонну по 3	1
2. Перестроение из одного круга в 2, 3 отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг назад, а другой – шаг вперед	1
3. Перестроение из общего круга в кружки по 2,3,4 человека и обратно в общий круг	1
4. Выполнение движений с предметами, более сложных чем, во 2 классе	1
5. Наклоны, повороты, 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

6. Повороты туловища в сочетании с наклонами, повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук	1
7. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание.	1
8. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку.	1
9. Упражнения на выработку правильной осанки	1
10. Круговые движения левой ноги в сочетании движениями правой руки и наоборот	1
11. Упражнения на сложную координацию движений с предметами	1
12. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков средним и быстрым темпом с музыкальным сопровождением (под бубен и барабан)	1
13. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков	1
14. Прохлопывание того, что учитель протопал, и наоборот	1
15. Напряжение и расслабление мышц рук от плеча до кончиков пальцев	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, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнения для кистей рук с барабанными палочками	1
18. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне	1
19. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта	1
20. Самостоятельное ускорение и замедление темпа движений	1
21. Исполнение движений плавнее, пружиннее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца	1
22. Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации	1
23. Придумывание вариантов к играм и пляскам	1
24. Действия с воображаемыми предметами	1
25. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1
26. Повторение элементов танца по программе 2 класса	1
27. Шаг на носках, шаг польки	1
28. Широкий, высокий бег	1
29. Сильные прыжки, боковой галоп	1

30.31. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением	2
32. Движения парами: боковой галоп, поскоки	1
33. 34. Основные движения народных танцев	2

#### 4 класс

Тема урока	Кол. часов
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	
1. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Построение в шахматном порядке	1
2. Перестроение из колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели	1
3. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений	1
4. Упражнения с предметами, более сложные чем в 3 классе	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (ОРУ, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц)</b>	
5. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам	1
6. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук	1
7. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе	1
8. Всевозможные сочетания движений ног. Ходьба на внутренних краях стоп	1
9. Упражнения на выработку осанки	1
10. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей рук	1
11. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени	1
12. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном)	1

13. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («Петрушка»)	1
14. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка)	1
15. То же движение в обратном порядке(имитация увядающего цветка)	1
<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	
16. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Движение кистей и пальцев в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа, плавности движений	1
17. Упражнение в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определение по заданному ритму мелодии знакомой песни	1
<b>Игры под музыку</b>	
18. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке	1
19. Самостоятельная смена движений в соответствии со сменой частей, муз. фраз, малоконтрастных изменений в музыке	1
20. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии	1
21. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование	1
22. Составление несложных танцевальных композиций	1
23. Игры с пением, речевым сопровождением	1
24.25. Инсценирование музыкальных сказок, песен	2
<b>Танцевальные упражнения</b>	
26. Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе	1
27. Упражнения на различение элементов народных танцев	1
28. Шаг кадрили: 3 простых и 1 скользящий, носок ноги вытянут	1
29. Пружинящий бег	1
30. Пскоки с продвижением назад (спиной)	1
31. Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах	1
32.33.34. Разучивание народных танцев	3