

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Переваловская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района
(МАОУ Переваловская СОШ)**

Рассмотрено на заседании ПМПк

С.Н.Соболевских

Протокол №1 от 30.08. 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

С.Н.Соболевских

31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ

А.Н.Непряхина

Приказ №206-ОД от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по коррекционному курсу «Ритмика»
адаптированной основной общеобразовательной
программы начального общего образования
для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7.1)
1-4 класс**

Программу составили: Каштанова А.А., Смирнова З.А.

с. Перевалово, 2022 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по коррекционному курсу для учащихся с 1-4 классов составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последними изменениями).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
3. АООП НОО ЗПР МАОУ Переваловской СОШ
4. Учебного плана МАОУ Переваловской СОШ

Цели и задачи образования обучающихся с задержкой психического развития:

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки. Коррекционная работа на занятиях ритмикой базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. На занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

При усвоении программы курса «Ритмика» важно помнить, что это, в первую очередь, коррекционный курс, а не хореографические и танцевальные мероприятия. Основной задачей является выработка умений сочетать движения с музыкой и собственной речью (ритмодекламации или исполнение песен). Такой подход позволяет формировать сложные тройные связи, необходимые для развития детей с ЗПР. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

2. Общая характеристика коррекционного курса «Ритмика».

Коррекционная ритмика - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных физических и психокоррекционных упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движений, развиваются важные для школьной готовности такие личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения. Занятия по «Ритмике» построены на сочетании музыки, движения.

Хореографические и танцевальные основы необходимы на занятиях ритмикой не сами по себе, а для формирования уникальных связей, которые способствуют компенсации нарушений у детей с ЗПР. Основой занятий должны стать ритмо-гимнастические упражнения, которые очень разнообразны по своему содержанию. Многие из них затем могут использоваться в танце (построения, перестроения, притопывания и т.д.). Важно учить детей с ЗПР чувствовать и держать ритм, заданный музыкой.

В процессе организации занятий могут возникать трудности, так как обучающиеся с ЗПР имеют разные двигательные способности. Поэтому, важно дифференцировать детей в зависимости от успешности овладения ритмикой. Предлагаются не только

фронтальные задания, но и упражнения, подбираемые в соответствии с двигательными возможностями обучающихся. Группа может быть условно разделена на две или три подгруппы, задания для которых дифференцируются. В связи с этим необходимо продумывать содержание каждого занятия. Может применяться как точное подражание действиям взрослого, прямой показ (выполнение по образцу), так и самостоятельное воспроизведение усвоенных комплексов движений.

В программе представлены разделы и темы. Целесообразно не изменять последовательность изучения разделов (они выстроены с учетом усложнения материала), а содержание тем и их последовательность могут быть достаточно вариативным. Важно, чтобы темы четко отражали содержание раздела. Тематика танцев также предлагается как ориентировочная.

Оценивание достижений в рамках курса ритмики должно быть максимально индивидуализированным, учитывающим даже незначительные улучшения. Успешное подражание действиям взрослого может рассматриваться как положительный результат. Умение выполнять движения по образцу взрослого - как достаточный, а умение самостоятельно воспроизвести комплекс разученных движений под музыку - как высокий.

Успешность овладения содержанием коррекционного курса «Ритмика» способствует формированию ряда личностных результатов (эстетическому воспитанию, пониманию важности здорового образа жизни, уточнению представлений о собственных возможностях), а также развитию регулятивных, коммуникативных и личностных УУД.

3. Описание места коррекционного курса в учебном плане.

Коррекционный курс «Ритмика» рассчитана на 33 часа (1 раз в неделю) в 1 классе, 34 часа в год (1 раз в неделю) 2-4 классах. По продолжительности занятия составляют 20 минут.

4. Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса «Ритмика».

Ценностные ориентиры коррекционного курса соответствуют основным требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и АООП НОО:

- патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);
- гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);
- человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);
- личность (саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору);
- честь;
- достоинство;
- свобода, социальная солидарность (свобода личная и национальная);
- уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества;

справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);
доверие (к людям, институтам государства и гражданского общества);
семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
любовь (к близким, друзьям, школе и действия во благо их, даже вопреки собственным интересам);
дружба;
здоровье (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);
труд и творчество (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);
наука—ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);
искусство и литература (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие);
природа (жизнь, родная земля, заповедная природа, планета Земля).

5. Планируемые результаты освоение коррекционного курса «Ритмика».

Личностные:

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

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

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире проявляется в:

- интересе к новому содержанию и способам решения проблем, приобретении новых знаний и умений на занятиях ритмикой,
- старательности, подчинении дисциплинарным требованиям, адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание на занятиях ритмикой.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей проявляется в:

- появление эстетических чувств красоты и гармонии в процессе прослушивания музыки и исполнения танца;
- заинтересованность в процессе прослушивания музыкальных произведений, просмотра концертов, разглядывания произведений искусства и музыкальных инструментов.
- стремление к совершенствованию своих способностей;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях проявляется в:

- умении слушать и выполнять инструкции взрослого;
- умение координировать свои усилия с усилиями других,
- согласованно выполнять необходимые действия, не разрушая общего замысла танца, находясь в паре и в малой группе.

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям проявляется в:

- знание о том, что ритмика является одной из составляющих здорового образа жизни;
- стремлении к доступному физическому совершенствованию;
- позитивном отношении к занятиям ритмикой;
- появлении мотивации достижения результата на уроках ритмики.

Метапредметные:

В области формирования двигательных умений и навыков:

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

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

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

Метапредметные результаты, которые можно сформировать на занятиях ритмикой:

Регулятивные универсальные учебные действия:

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации проявляется:

- умения определять мелодию, ее темп, силу, ритм и подчинять свои движения этим характеристикам музыки;
- умения осуществлять построения и перестроения в соответствии с задачами, поставленными взрослым;
- умение планировать свои движения при выполнении имитационных и вольных упражнений.
- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий проявляется в:

- учитывать выделенные педагогом ориентиры, выполнять движения по подражанию, по образцу, заданному взрослым;
- умение задавать вопросы, при возникновении трудностей взрослому или партнеру по занятиям;
- умение согласованно выполнять общеразвивающие, ритмико-гимнастические и танцевальные упражнения в паре, в группе.

Познавательные универсальные учебные действия:

овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, установления причинно-следственных связей проявляется в:

- умения принимать правильное исходное положение и совершать движения в соответствии с содержанием и особенностями музыки;
- умения организованно строиться и перестраиваться (быстро, точно);
- умения сохранять правильную дистанцию в колонне парами и в танце;
- умения самостоятельно определять нужное направление движения не только по словесной инструкции педагога, но и по звуковым и музыкальным сигналам;
- умения соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- стремлении правильно и точно выполнять упражнения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих проявляется в:

- умения договариваться и приходить к общему решению в процессе изучения танца, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умения согласованно выполнять необходимые действия, не разрушая общего замысла танца, находясь в паре и в малой группе.

Личностные универсальные учебные действия:

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха проявляются в:

- умении принимать помощь взрослого, в стремлении подражать движениям взрослого в танце;
- умении замечать и исправлять свои ошибки, стремиться к многократным повторениям определенных движений.

Предметные результаты:

- 1) развитие чувства ритма, связи движений с музыкой, двигательной активности, координации движений, двигательных умений и навыков;
- 2) формирование умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий;
- 3) овладение специальными ритмическими упражнениями (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов и т.д.), упражнениями на связь движений с музыкой;
- 4) развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- 5) овладение подготовительными упражнениями к танцам, овладение элементами танцев, танцами, способствующими развитию изящных движений, эстетического вкуса;
- 6) развитие выразительности движений и самовыражения;
- 7) развитие мобильности

6. Содержание коррекционного курса «Ритмика».

1 класс.

Занятия ритмикой в 1 классе могут быть конкретизированы и обозначены следующими разделами: «Музыка и движение» (основные упражнения и основные упражнения в парах), «Движения и речь», «Музыка и танец».

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

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

Раздел «Движение и речь» направлен на овладение базовыми умениями выполнять движения с речевым сопровождением. Для этого могут использоваться различные стишки и речевки, которые помогают задать определенный темп и динамику при выполнении шагов, построений, перестроений и различных двигательных комплексов. В этот период обучения (2 четверть) важно закреплять

умения детей выполнять движения под музыку, поэтому обязательно осуществляется повторение пройденного в первой четверти и проводятся игры под музыку.

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

В третьей четверти продолжается изучение раздела «Музыка и движение», где основные упражнения осваиваются в парах. У обучающихся с ЗПР формируются умения разбиться на пары и построиться назад в шеренги. Этому можно обучать и через игры под музыку. Далее учат выполнять ритмико-гимнастические движения под музыку или речевки. Общеразвивающие упражнения могут дополняться такими упражнениями как выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, ходьба с высоким подниманием колен, приседание с опорой и др.

Конец третьей и вся четвертая четверть посвящены изучению раздела «Музыка и танец». Сформированные у обучающихся с ЗПР базовые умения в области ритмики позволяют начать овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы и пляски. К концу учебного года дети обычно выучивают комплекс общеразвивающих упражнений, могут выполнять его под контролем взрослого. Допускается, что в качестве ведущего могут выступать наиболее способные дети. Они показывают остальным как нужно выполнять упражнение и задают общегрупповой темп.

2 класс

Занятия ритмикой во 2 классе могут быть конкретизированы и обозначены следующими разделами: «Музыка и движение», «Музыка и танец», «Музыка, танец и музыкальные инструменты», «Музыка, движение и речь».

Основные виды деятельности, которые реализуются на занятиях ритмикой являются: игры под музыку, ритмико-гимнастические движения, танцевальные движения, восприятие музыки (определение ее характера, темпа, плавности), общеразвивающие движения. Эти виды деятельности относятся к обязательным и должны реализовываться практически на каждом занятии.

Игры под музыку усложняются, от имитационных игр можно постепенно переходить к играм с правилами, где музыка (ее наличие или отсутствие) помогают определить изменение движений, их характера. В игре обучающиеся учатся выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов может достигаться с помощью игр-миниатюр.

Расширяется диапазон ритмико-гимнастических движений, которыми должны овладеть обучающиеся с ЗПР. Можно вводить такие 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 должно быть в заданном темпе и после остановки музыки. Продолжается 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.

На каждом занятии ритмикой обязательно уделяется внимание развитию общих движений, для этого проводится комплекс общеразвивающих упражнений. 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. Обязательными являются упражнения на выработку осанки. Занятия ритмикой должны начинаться с разминки, которую может проводить как педагог, так и кто-то из обучающихся.

В процессе изучения новых танцев обязательно осуществляется восприятие музыки, анализируется ее характер, темп, плавность и т.д. Это способствует большему осознанию замысла танца, вызывает эстетические чувства при прослушивании музыки. Важны упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Необходимо учить прохлопыванию ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

За счет расширения ритмо-гимнастических движений обогащается репертуар танцевальных движений: построения и перестроения, поскоки, притопывания, хлопки, кружение, раскачивания и т.д. Такие элементы используются при постановке танцев.

В зависимости от целей и задач конкретного занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению). Структура занятий предполагается достаточно свободная, позволяющая сформировать необходимые умения и навыки. В начале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Каждое занятие предполагает повторение пройденного на предыдущих. Это обязательно для занятий ритмикой, так как основная его часть включает как повторение, так и изучение нового материала. Большинство упражнений выполняется под музыку.

Раздел "Музыка и движение" реализуется в течение первой четверти и включает повторение пройденного в первом классе. Необходимо вспомнить с обучающимися не только отдельные танцевальные движения и сами танцы, но и игры под музыку, в которые нравилось играть детям с ЗПР. Также важно повторить ранее изученные построения и перестроения. Обязательной составляющей раздела является введение новых понятий: "позиция рук", "позиция ног", "линия танца" и другие. Если в первом и первом дополнительном классах обучающиеся повторяли движения по показу, то во втором классе для некоторых позиций вводится словесное обозначение (например: "Встаньте в первую позицию"). Также этот раздел предполагает изучение новых танцев с использованием каких-либо предметов. Это позволяет вырабатывать согласованные движения не только ног, но и рук, головы, держать туловище в определенной позе так, чтобы предмет было видно зрителям, что помогает создать художественный образ в танце. Занятия по этому разделу завершаются обобщающим занятием, на котором обучающиеся должны продемонстрировать освоенные движения.

Раздел "Музыка и танец" реализуется в течение всей второй четверти и часть третьей. Основная цель этого раздела не только освоить разные танцы, но и подготовить обучающихся к выступлениям на праздничных концертах. В первую очередь изучаются танцы с предметами (в том числе и в парах). Также предлагаются танцы, включающие построения и перестроения, притопывания, поскоки,

хлопки и т.д. Необходимо учить таким элементам как тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг, неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Более сложными являются такие танцевальные движения как поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

Для каждого времени года предлагается постановка своего танца, что способствует расширению представлений об окружающем мире у обучающихся с ЗПР. Обучению танцам 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. Танцевальные движения не должны быть слишком сложными, очень хорошо, если определенный комплекс танцевальных движений будет повторяться в танце несколько раз. Это облегчит процесс изучения танцевальных движений и будет способствовать успешности выступлений на праздничных концертах.

В третьей четверти еще завершается освоение раздела "Музыка и танец" и реализуется следующий, более сложный **раздел "Музыка, танец и музыкальные инструменты"**. У обучающихся с ЗПР необходимо формировать связь между музыкой и движениями (ритмико-гимнастические упражнения, танец), движениями и речью (ритмодекламации). После того как сформированы базовые умения, коррекционное содержание ритмики усложняется. Основная работа направлена на развитие «тройных» связей: музыки, танца и игры на музыкальных инструментах или декламации песен с комплексом танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение.

Данный и следующий раздел "Музыка, движение, речь" посвящены формированию именно таких сложных связей. Вся предварительная работа проводилась целенаправленно и должна способствовать их появлению и закреплению. Поэтому вся четвертая четверть посвящена ритмодекламациям и декламациям песен под музыку с выполнением танцевальных движений. Для более успешного выполнения таких заданий предлагается сначала выполнять упражнения в хороводе. Это способствует более быстрому закреплению сложных действий. Весь коррекционный процесс завершается отчетным концертом. Это не только подведение итогов, но и отображение личностных результатов занятий ритмикой, так как появляется удовлетворение не только от технического исполнения танцев, но и формируются эстетические чувства красоты и гармонии.

Музыкальные произведения подбираются таким образом, чтобы оказывать дисциплинирующее и организующее воздействие. Характер произведений подбирается в зависимости от состава обучающихся в конкретном классе, доминирующего эмоционального состояния детей.

3 класс

Занятия ритмикой в 3 классе могут быть конкретизированы и обозначены следующими разделами: «Музыка и движение», «Музыка и танец», «Музыка и народный танец», «Музыка, танец и музыкальные инструменты», «Музыка, движение и речь». Форма организации занятий - групповая (участвует весь класс).

Основные виды деятельности, которые реализуются на занятиях ритмикой являются: игры под музыку, ритмико-гимнастические движения, танцевальные движения, восприятие музыки (определение ее характер, темпа, плавности), общеразвивающие движения. Эти виды деятельности относятся к обязательным и должны реализовываться практически на каждом занятии.

Игры под музыку используются на занятии разнообразные от имитационных игр до музыкальных игр с правилами, где музыка (ее наличие или отсутствие) помогают определить изменение движений, их характера. В игре обучающиеся учатся не только выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), но и совершенствуется их координация. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов может достигаться с помощью игр-миниатюр, которые исполняются индивидуально конкретным ребенком.

Усложняется диапазон ритмико-гимнастических движений, которыми должны овладеть обучающиеся с ЗПР. Изучаются уже не отдельные упражнения, а гимнастические комплексы. Упражнения выполняются под разную музыку, а также под музыку, у которой изменяется темп и ритм (быстрый - спокойный, спокойный - быстрый). Важным является не только ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения, но варьирование силы мышечного напряжения, плавность и гармоничность выполнения. Совершенствование ходьбы осуществляется через овладение разными видами хороводных шагов. Сам хоровод должен осуществляться не только традиционно в большом круге, но и в других вариантах (в большом круге маленький). Хоровод должен сменяться построениями, перестроениями, которые могут включать построение по диагонали, как более сложное. Изучаются новые шаги - шаг польки. Усложняются и сами танцы. Если во первом и втором классе танцы представляли собой многократно повторяющийся набор движений, то в третьем классе - это сложные танцы, состоящие из двух и более танцевальных комплексов (хотя сами комплексы могут быть не большими по объему). При этом темп и ритм музыки могут меняться при выполнении разных танцевальных комплексов.

На каждом занятии ритмикой традиционно уделяется внимание развитию общих движений, для этого в начале и конце занятий проводится комплекс общеразвивающих упражнений. Роль этих упражнений не только в разминке, могут появляться, при необходимости, силовые комплексы или упражнения на растяжку. И в том, и в другом случае надо дозировать физическую нагрузку для обучающихся с ЗПР. Не должно быть избыточной нагрузки, но и слишком легкие комплексы могут не приносить необходимого коррекционного эффекта, особенно по гармонизации двигательной сферы у этой категории детей.

Неизменно в процессе изучения новых танцев обязательно осуществляется восприятие музыки, анализируется не только характер мелодии, ее темп, плавность, но и определяются эти характеристики у разных частей музыкального произведения. Это способствует большему осознанию замысла танца, вызывает эстетические чувства при прослушивании музыки. Важным остается умение слышать и передать темп и ритм танцевальных упражнений. Для этого продолжают использовать хлопки.

В зависимости от целей и задач конкретного занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению). Структура занятий предполагается достаточно свободная, позволяющая сформировать необходимые умения и навыки. В начале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Каждое занятие предполагает повторение пройденного на предыдущих. Это обязательно для занятий ритмикой, так как основная его часть включает как повторение, так и изучение нового материала. Большинство упражнений выполняется под музыку.

Раздел "Музыка и движение" реализуется в течение первой четверти и включает повторение пройденного во втором классе. Необходимо вспомнить с обучающимися не только отдельные танцевальные движения и сами танцы, но и игры под музыку, в которые

нравилось играть детям с ЗПР. Также важно повторить работу в парах. Словесных инструкций при выполнении упражнений становится больше. К прямому показу возвращаются при разучивании сложных танцевальных комплексов.

Разделы "Музыка и танец" и "Музыка и народный танец" реализуются в течение всей второй четверти и часть третьей. Танцы, которые разучивают обучающиеся с ОВЗ, усложняются за счет появления в танце нескольких танцевальных комплексов, построений, перестроений и включения хороводов. Изучаются новые хороводные шаги и шаг польки. Танец может осуществляться под музыку, изменяющуюся по темпу и ритму. Это способствует развитию сложных моторно-сенсорных связей, которые должны совершенствоваться у детей с ЗПР.

В третьей четверти еще завершается освоение **раздела "Музыка и народный танец" и реализуется следующий, более сложный раздел "Музыка, танец и музыкальные инструменты"**. У обучающихся с ЗПР необходимо формировать связь между музыкой и движениями (ритмико-гимнастические упражнения, танец), движениями и речью (ритмодекламации). Основная работа направлена на развитие «тройных» связей: музыки, танца и игры на музыкальных инструментах или декламации песен с комплексом танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение.

Данный и следующий раздел "Музыка, движение, речь" посвящены формированию именно таких сложных связей. Вся предварительная работа проводится целенаправленно и должна способствовать их появлению и закреплению. Поэтому вся четвертая четверть посвящена ритмодекламациям и декламациям песен под музыку с выполнением сложных танцевальных движений. Для более успешного выполнения таких заданий предлагается сначала выполнять упражнения в хороводе. Это способствует более быстрому закреплению сложных действий. Весь коррекционный процесс завершается отчетным концертом. Это не только подведение итогов, но и отображение личностных результатов занятий ритмикой, так как появляется удовлетворение не только от технического исполнения танцев, но и формируются эстетические чувства красоты и гармонии.

Изучение курса «Ритмика» тесно связано с изучением учебных предметов «Музыка», «Физическая культура», а также курсом «Психокоррекционные занятия». Его реализация может быть связана с выполнением программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, направленной на поддержание физического и психологического здоровья обучающихся.

4 класс

Занятия ритмикой в 4 классе могут быть конкретизированы и обозначены следующими разделами: «Музыка и движение», «Музыка и танец», «Музыка и народный танец», «Музыка, танец и музыкальные инструменты», «Музыка, движение и речь». Форма организации занятий - групповая (участвует весь класс).

Основные виды деятельности, которые реализуются на занятиях ритмикой являются: игры под музыку, ритмико-гимнастические движения, танцевальные движения, восприятие музыки (определение ее характер, темпа, плавности), общеразвивающие движения. Эти виды деятельности относятся к обязательным и должны реализовываться практически на каждом занятии.

Игры под музыку используются на занятии разнообразные от имитационных игр до музыкальных игр с правилами, где музыка (ее наличие или отсутствие) помогают определить изменение движений, их характера. В игре обучающиеся учатся не только выполнять

движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), но и совершенствуется их координация. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов может достигаться с помощью игр-миниатюр, которые исполняются индивидуально конкретным ребенком.

Усложняется диапазон ритмико-гимнастических движений, которыми должны овладеть обучающиеся с ЗПР. Изучаются уже не отдельные упражнения, а гимнастические комплексы. Упражнения выполняются под разную музыку, а также под музыку, у которой изменяется темп и ритм (быстрый - спокойный, спокойный - быстрый). Важным является не только ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения, но варьирование силы мышечного напряжения, плавность и гармоничность выполнения. Совершенствование ходьбы осуществляется через овладение разными видами хороводных шагов. Сам хоровод должен осуществляться не только традиционно в большом круге, но и в других вариантах (в большом круге маленький). Хоровод должен сменяться построениями, перестроениями, которые могут включать построение по диагонали, как более сложное. Изучаются новые шаги - шаг полки. Усложняются и сами танцы. Если во первом и втором классе танцы представляли собой многократно повторяющийся набор движений, то в третьем классе - это сложные танцы, состоящие из двух и более танцевальных комплексов (хотя сами комплексы могут быть не большими по объему). При этом темп и ритм музыки могут меняться при выполнении разных танцевальных комплексов.

На каждом занятии ритмикой традиционно уделяется внимание развитию общих движений, для этого в начале и конце занятий проводится комплекс общеразвивающих упражнений. Роль этих упражнений не только в разминке, могут появляться, при необходимости, силовые комплексы или упражнения на растяжку. И в том, и в другом случае надо дозировать физическую нагрузку для обучающихся с ЗПР. Не должно быть избыточной нагрузки, но и слишком легкие комплексы могут не приносить необходимого коррекционного эффекта, особенно по гармонизации двигательной сферы у этой категории детей.

Неизменно в процессе изучения новых танцев обязательно осуществляется восприятие музыки, анализируется не только характер мелодии, ее темп, плавность, но и определяются эти характеристики у разных частей музыкального произведения. Это способствует большему осознанию замысла танца, вызывает эстетические чувства при прослушивании музыки. Важным остается умение услышать и передать темп и ритм танцевальных упражнений. Для этого продолжают использовать хлопки.

В зависимости от целей и задач конкретного занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению). Структура занятий предполагается достаточно свободная, позволяющая сформировать необходимые умения и навыки. В начале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Каждое занятие предполагает повторение пройденного на предыдущих. Это обязательно для занятий ритмикой, так как основная его часть включает как повторение, так и изучение нового материала. Большинство упражнений выполняется под музыку.

Раздел "Музыка и движение" реализуется в течение первой четверти и включает повторение пройденного во втором классе. Необходимо вспомнить с обучающимися не только отдельные танцевальные движения и сами танцы, но и игры под музыку, в которые нравилось играть детям с ЗПР. Также важно повторить работу в парах. Словесных инструкций при выполнении упражнений становится больше. К прямому показу возвращаются при разучивании сложных танцевальных комплексов.

Разделы "Музыка и танец" и "Музыка и народный танец" реализуются в течение всей второй четверти и часть третьей. Танцы, которые разучивают обучающиеся с ОВЗ, усложняются за счет появления в танце нескольких танцевальных комплексов, построений, перестроений и включения хороводов. Изучаются новые хороводные шаги и шаг польки. Танец может осуществляться под музыку, изменяющуюся по темпу и ритму. Это способствует развитию сложных моторно-сенсорных связей, которые должны совершенствоваться у детей с ЗПР.

В третьей четверти еще завершается освоение **раздела "Музыка и народный танец" и реализуется следующий, более сложный раздел "Музыка, танец и музыкальные инструменты"**. У обучающихся с ЗПР необходимо формировать связь между музыкой и движениями (ритмико-гимнастические упражнения, танец), движениями и речью (ритмодекламации). Основная работа направлена на развитие «тройных» связей: музыки, танца и игры на музыкальных инструментах или декламации песен с комплексом танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение.

Данный и следующий раздел "Музыка, движение, речь" посвящены формированию именно таких сложных связей. Вся предварительная работа проводится целенаправленно и должна способствовать их появлению и закреплению. Поэтому вся четвертая четверть посвящена ритмодекламациям и декламациям песен под музыку с выполнением сложных танцевальных движений. Для более успешного выполнения таких заданий предлагается сначала выполнять упражнения в хороводе. Это способствует более быстрому закреплению сложных действий. Весь коррекционный процесс завершается отчетным концертом. Это не только подведение итогов, но и отображение личностных результатов занятий ритмикой, так как появляется удовлетворение не только от технического исполнения танцев, но и формируются эстетические чувства красоты и гармонии.

Изучение курса «Ритмика» тесно связано с изучением учебных предметов «Музыка», «Физическая культура», а также курсом «Психокоррекционные занятия». Его реализация может быть связана с выполнением программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, направленной на поддержание физического и психологического здоровья обучающихся.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

1 класс (33ч)

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению	1
2	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Поклон.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии	1
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила.	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	1

4	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1
5	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.	Объяснить как должна располагаться фигура относительно зрителя.	1
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	Познакомить с танцами народов РФ	1
7	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики).	Разучить основные упражнения для рук.	1
8	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	1
9	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	Развитие ритмичности с предметом	1
10	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	Разучить танцевальные элементы в форме игры	1
11	Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе	1
12	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	Развить пластичность и мягкость движений.	1
13	Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник».	Использовать на уроке флажки, мячи и напоминать об осанке.	1
14	Перекрёстное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.	1
15	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой руки вверх.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой.	1
16	Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.	Провести небольшую профилактику суставов.	1
17	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	Научить учащихся расслаблять мышцы.	1
18	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции.	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой.	1
19	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости.	Научиться определять медленно, быстро, умеренно.	1

20	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями.	Разучить новые танцевальные элементы.	1
21	Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладшки».	Научиться определять характер мелодии и подбирать движения.	1
22	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	Познакомить с основными выразительными средствами.	1
23	Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами; низкий	Объяснить основные правила танцевального этикета.	1
24	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	Увлечь детей занятиями танцев.	1
25	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям.	Продолжать знакомить детей с музыкальными понятиями.	1
26	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	Развить музыкальный слух.	1
27	Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька».	Продолжать развитие музыкального слуха.	1
28	Игры с пением или речевым сопровождением.	Ритмично исполнять упражнения.	1
29	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями.	Познакомить с танцевальной гимнастикой.	1
30	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу-пальцах. Пляски с притопами, кружением, плопками.	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.	1
31	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1
32	Простой шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками(для девочек движение с платочком).	Приучать учащегося к танцевальной технологии.	1
33	Притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	Ритмично исполнять бег, ходьбу, кружение на месте.	1
	Итого		33

2 класс (34ч)

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1

	пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега.		
2	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.	Начать приучать детей к танцевальной технологии	1
3	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	Научить ритмично исполнять различные мелодии	1
4	Построение в колонну по два.	Развить музыкальный слух.	1
5	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1
6	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	1
7	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.	Показать высоту шага и научить равномерно распределять шаг.	1
8	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	Подход к хореографической терминологии.	1
9	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног.	1
10	Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения.	Научить детей не смотреть себе под ноги, поставить корпус.	1
11	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.	Разучить танцевальные элементы.	1
12	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	Выучить основные позиции рук и ног.	1
13	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).	Наклоны корпуса в разных направлениях. Наклон грудью.	1
14	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	Рассмотреть несколько гимнастических элементов.	1
15	Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.	Составить несколько комбинаций с ритмическими упражнениями.	1
16	Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке.	Научиться правильно дышать. Следить за осанкой .	1
17	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	Музыкальное понятие помощник в движении. Обсуждение вопроса	1
18	Упражнения на координацию движений. Движения правой руки	Научиться маршировать, отличать марш от	1

	вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя-к себе перед грудью.	других танцев, счёт, темы	
19	Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение)	Понять из чего состоит песня. Самые известные танцы(полька).	1
20	Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	Научить основным танцевальным шагам.	1
21	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	Научить выполнять различные упражнения на полу-пальцах.	1
22	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	1
23	Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд.	Увлечь танцевальными играми.	1
24	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).	Развивать синхронность, выполняя простейшие шаги.	1
25	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).	Увлечь детей занятиями танцами.	1
26	Игры под музыку. Выполнение движений с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий)	Рассказать о развитии бального танца.	1
27	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	Дать основные понятия в танце.	1
28	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.	Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их	1
29	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.	Познакомить с игровыми образами и их содержанием.	1
30	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами.	Развитие двигательной активности.	1
31	Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1
32	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Приучать детей к танцевальной технологии.	1
33	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая	Научить ритмично исполнять различные	1

	настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.	мелодии.	
34	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, лёгкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием.	Развить музыкальный слух.	1
	Итого		34

3 класс (34ч)

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1
2	Разминка.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	1
3	Общеразвивающие упражнения.	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	1
4	Выполнение движений с предметами. Общеразвивающие упражнения.	Развить музыкальный слух.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1
6	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой. Танец «Вару-вару».	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	1
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук. Танец «Вару-вару».	Показать высоту шага и научить равномерно распределять его.	1
8	Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Танец «Вару-вару».	Рассмотреть и разучить танцевальные элементы.	1
9	Поднимание на носках и полуприседание. Танец «Вару-вару».	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	1
10	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону. Разминка.	Дать понятие пантомима. Рассказать об этюдной работе.	1
11	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на	Использовать на уроке флажки, мячи и	1

	координацию движений.	напоминать об осанке.	
12	Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	1
13	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Танец «Сударушка».	Научить основным танцевальным шагам.	1
14	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).	Научить выполнять различные упражнения на полу-пальцах.	1
15	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	1
16	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	Познакомить с танцами народов РФ.	1
17	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц.	Научить маршировать танцевально, попадая в такт.	1
18	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение.	Разучить простейшие ритмические упражнения.	1
19	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус- стойка на полу-пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки.	Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их	1
20	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я-герой сказки. Любимый персонаж.	Умение ставить ногу на каблук и на носок.	1
21	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.	1
22	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	Рассказать о развитии бального танца.	1
23	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	Научить танцевать самый простой вальс.	1
24	Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой.	1
25	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	Увлечь учащихся занятиями танцами.	1
26	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	Познакомить с партерной гимнастикой.	1
27	Придумывание вариантов к играм. Действия с воображаемыми предметами.	Научить учащихся расслаблять мышцы.	1

28	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	Развитие двигательной активности.	1
29	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1
30	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.	Приучать учащихся к танцевальной технологии.	1
31	Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.	Научить ритмично исполнять различные движения.	1
32	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	Развить музыкальный ритм.	1
33	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Проверить знания учащихся о гимнастике, о дыхании, об осанке	1
34	Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	1
	Итого		34

4 класс (34ч)

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентацию в пространстве.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1
2	Построение в шахматном порядке. Разминка.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии.	1
3	Общеразвивающие упражнения.	Научить ритмично исполнять различные мелодии.	1
4	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. общеразвивающие упражнения.	Развить музыкальный слух.	1
5	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Танец «Джайв».	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне.	1
6	Упражнения с предметами, более сложные. Танец «Джайв».	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения. общеразвивающие упражнения. Танец «Джайв».	Показать высоту шага и научить равномерно распределять его.	1
8	Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Танец «Джайв».	Рассмотреть и разучить танцевальные элементы.	1

9	Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.	1
10	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.	Дать понятие круговых движений плеч. Рассказать об этюдах.	1
11	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	Использовать на уроке флажки, мячи и напоминать об осанке.	1
12	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	1
13	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	Научить основным танцевальным шагам.	1
14	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	Научить выполнять различные упражнения на полу-пальцах.	1
15	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	Разучить различные комбинации с тройным шагом.	1
16	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	Познакомить с танцами народов РФ.	1
17	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	Научить маршировать танцевально, попадая в такт .	1
18	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	Разучить простейшие ритмические упражнения.	1
19	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).	Познакомить с основными фигурами в танцах и исполнить их	1
20	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	Умение ставить ногу на каблук и на носок.	1
21	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.	1
22	Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.	Рассказать о развитии бального танца.	1
23	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей,	Научить танцевать самый простой вальс.	1

	музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.		
24	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой .	1
25	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	Увлечь учащихся занятиями разучивание и придумывание игр.	1
26	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.	Познакомить с составлением танцевальных композиций.	1
27	Упражнение на умение сочетать движение с музыкой.	Научить учащихся инсценированию сказок, песен.	1
28	Танцевальные упражнения. Упражнения на различение элементов народных танцев.	Развитие двигательной активности.	1
29	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.	Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению.	1
30	Поскоки с продвижением назад (спиной).	Приучать учащихся к танцам.	1
31	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах.	Научить ритмично исполнять различные быстрые мелкие шаги.	1
32	Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблук», «гармошка».	Развить музыкальный слух.	1
33	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне	1
34	Упражнения а развитие танцевального творчества.	Обучить основным танцевальным точкам в зале.	1
	Итого		34

1. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

- технические средства обучения (компьютер, мультимедийная установка);
- музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры),
- детские музыкальные инструменты: трещотки, колокольчик, треугольник, барабан, бубен, свистульки, деревянные ложки;
- дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты; дождики, шары, обручи.