Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»

Рассмотрено на заседании МО
педагогов начального общего образования
Протокол ***№ 1***
«28» августа 2019 г.
Руководитель МО
_____Волкова В.К.

Согласовано
зам. директора по УВР
_____***Соловей О.М.***
«30» августа 2019 г.

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Ритмика»
для обучающихся с УО (ИН) (вариант 1)

для 1-4 классов

срок реализации программы: 4 года

Утверждаю
Директор **МБОУ *"СОШ№11"***
_____ ***Демидова Т.А.***
«02» сентября 2019 г.

Составители:
Ружникова Ксения Александровна,
учитель начальных классов
без квалификационной категории
МБОУ « СОШ №11»;

Пояснительная записка

Программа коррекционного курса «Ритмика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта раздела Программы отдельных учебных предметов, курсов) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Преподавание «Ритмики» обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами музыкально-ритмической деятельности.

Основная цель преподавания ритмике детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) неразрывно связана с целью реализации АООП и заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Рабочая программа по ритмике направлена на реализацию следующих **задач:**

– развитие умения слушать музыку;

– выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;

– развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;

– привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности;

– овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);

– усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально - ритмические рисунки, импровизации);

– овладение различными формами движения;

– выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;

– формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;

– развитие мышления, творческого воображения и памяти;

– эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы учащихся, дополнительно поставлены следующие коррекционные задачи:

– коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;

– развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;

– развитие мелкой моторики;

– развитие подвижности суставов и силы мышц всего тел– развитие внимания;

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Общая характеристика коррекционного курса «Ритмика»

"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, речи.

Содержанием работы на занятиях ритмики 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 детей с ОВЗ 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 ритмике 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 урока 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 детей с 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.

В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой.

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).

Обучению детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего

Описание места коррекционного курса в учебном плане

В учебном плане данный предмет входит в «Коррекционно-развивающую область»

класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	итого
Количество занятий в неделю	2	2	2	2	8

Личностные и предметные результаты освоения курса «Ритмика»

Личностные результаты — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.

Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными

(жизненными) компетенциям:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.
- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Предметные результаты освоения учебного курса «Ритмика»

Обучающиеся должны уметь:

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;
- рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- 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;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять игровые и плясовые движения;
- предавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- предавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Достаточный 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);
- рассчитываться на первый, второй, третий;
- ориентироваться в пространстве зала (центр, правая сторона, левая сторона);
- самостоятельно выполнять перестроения их шеренги в круг и обратно (быстро находить свое место);
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- начинать и заканчивать движение в соответствии со звучанием музыки;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

– выполнять с помощью учителя движения в соответствии со звучанием музыки.

Основное содержание коррекционного курса «Ритмика».

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.

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.

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 концентрические 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.

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. 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.

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 поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

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

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.

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. Перекрестное поднимание 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.

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

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.

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. 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).

Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой,

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).

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.

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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

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

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.

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

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

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

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.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни

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.

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.

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.

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.

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

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.

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг [illegible]

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).

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.

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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

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

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.

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

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

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

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.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни

(спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».
Стукалка. Украинская народная мелодия.
Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.
Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.
Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.
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».
Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса.
Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия.
Парная пляска. Чешская народная мелодия.
Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия.
Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.
Круговой галоп. Венгерская народная мелодия.
Кадриль. Русская народная мелодия.

Бульба. Белорусская народная мелодия.
Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра.
Грузинский танец «Лезгинка».

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Количество часов	Раздел	Основные виды деятельности обучающихся
1 класс		
10 ч	Упражнения на ориентировку в пространстве	Учиться организованно входить в зал и строиться в шеренгу. Ходить и бегать с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестраиваться в круг из шеренги, цепочки. Ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнять простых движений с предметами во время ходьбы.
10ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Двигать руками в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклонять и поворачивать туловище вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседать с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибать и разгибать ноги в подъеме, выполнять круговые движения стопой, выставлять ногу на носок вперед и в стороны, подниматься на полупальцы.
8ч	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Играть на бубне, барабане, треугольнике. Отбивать ритм во время ходьбы по залу.
16ч	Игры под музыку	Выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Самостоятельно различать темповые, динамические и мелодические изменения в музыке и выражать их в движении. Самостоятельно создавать музыкально-

		двигательный образ. Разучивать музыкальные игры с предметами, игры с пением и речевым сопровождением. Инсценировать доступные песни. Прохлопывать ритмический рисунок прозвучавшей мелодии.
22ч	Танцевальные упражнения	Выполнять бодрый, спокойный, топающий шаг, бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивать на двух ногах. Выполнять 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. Двигаться парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.
2 класс		
10ч	Упражнения на ориентировку в пространстве	Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Ходить вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Строиться в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары, в колонну по два. Перестраивать круг из шеренги и из движения врассыпную. Выполнять во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
12ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Выполнять движения руками в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Выполнять 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. Выполнять движения с предметами: повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи), опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Резко поднимать согнутые в колене ноги, как при маршировке.
8 ч	Упражнения с детскими	Исполнять несложные ритмические рисунки

	музыкальными инструментами	на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.
16ч	Игры под музыку	Передавать в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Сменять роли в импровизации. Придумывать варианты к играм и пляскам. Действовать с воображаемыми предметами. Играть в подвижные игры с пением и речевым сопровождением.
22ч	Танцевальные упражнения	Выполнять различные виды шагов и бега, поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Выполнять элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек), основные движения народных танцев.
3 класс		
10ч	Упражнения на ориентировку в пространстве	Ходить в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Выполнять перестроение в колонну по три, перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги.
10ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Выполнять наклоны, повороты и круговые движения головы, движения руками в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Поворачивать туловище в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливо приседать с напряженным разведением коленей в сторону, медленно возвращаться в исходное положение, круговые движения ступни. Приседать с одновременным

		выставлением ноги вперед в сторону.
10ч	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Разучивать простые мелодии на ксилофоне. Исполнять различные ритмы на барабане и бубне.
14ч	Игры под музыку	Передавать в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передавать в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Передавать характер героев через мимику, жесты.
22ч	Танцевальные упражнения	Выполнять шаги на носках, шаг польки, широкий, высокий бег, сильные поскоки, боковой галоп. Исполнять элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Двигаться парами: боковой галоп, поскоки. Выполнять основные движения народных танцев.
4 класс		
10ч	Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестраиваться из колонны по одному в колонну по четыре. Перестраиваться из нескольких колонн в несколько кругов, сужать и расширять их. Перестраиваться из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильную дистанцию во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Выполнять упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.
10ч	Ритмико-гимнастические упражнения	Выполнять круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Выполнять круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Выполнять 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.
10ч	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.
18ч	Игры под музыку	Разучивать и придумывать новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составлять несложные танцевальные композиции. Играть в игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировать музыкальные сказки, песни.
20ч	Танцевальные упражнения	Различать элемены народных танцев. Выполнять шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут, пружинящий бег, Поскоки с продвижением назад (спиной). Выполнять быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивать и исполнять танцы.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ урока	ТЕМА УРОКА	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Постановка корпуса, ног, головы	1
3	Элементы музыкальной грамоты и передача в движение	1
4	Упражнения,этюды на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	1
5	"Маленький танец"	1
6	Танцы-игры на развитие творческих способностей	1
7	Танец "Птичка и ворона"	1
8	Русский танцевальный фольклер	1
9	Связь музыки и движения на примерах игровых этюдов, образов	1
10	Тувинский танцевальный фольклор	1
11	Ритмическая разминка "разноцветная игра"	1
12	Упражнения и танцы на развитие художественно творчеких способностей детей	1
13	Музыкальная разминка "Колобок"	1

14	Подвижные игры с элементами спорта	
15	Танец "Веселые путешественники"	1
16	Истоки народного хореографического искусства	1
17	Основные позиции и положении рук и ног, положение головы и корпуса вовремя исполнения народного танца	1
18	Шуточный танец "Неваляшки"	1
19	Название изученных движений народног танца	1
20	Композиция "Разноцветная игра"	1
21	Изучение позиции ног	1
22	1,2,3,4,5 открытые позиции ног	1
23	1,2,3,4,5, закрытые позиции ног	1
24	Изучение позиции рук	1
25	Русский народный танец "Светит месяц"	1
26	Типы хороводов (фигурные, игровые)	1
27	Подскоки на месте с продвижением вперед	1
28	"Танец снеговиков"	1
29	Изучение тувинских народных танцев	1
30	Танец "Полька"	1
31	Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.	1
32	Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.	1
33	Итоговое занятие «Чему научились»	1
	Итого	**34 часа**

2 класс

№ урока	ТЕМА УРОКА	Количество часов
1	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары	1
2	Наклоны и повороты головы и туловища	1
3	Упражнения на координацию движений	1
4	Упражнения с бубном	1
5	Игры под музыку	1
6	Танцевальная ходьба	1
7	Танцевальный бег	1
8	Движения парами	1
9	Упражнения на расслабление мышц	1
10	Построение круга из шеренги.	1
11	Упражнения на выработку осанки	1
12	Перекрестные движения рук и ног	1
13	Игры по музыку	1
14	Парная пляска. Чешская народная мелодия.	
15	Поскоки, притопы	1
16	Парная пляска. Чешская народная мелодия.	1

17	Танцевальная ходьба и бег	1
18	Притопы и поскоки	1
19	Упражнения на координацию движений	1
20	Движения парами	1
21	Полька. Музыка Ю.Слонова	1
22	Полька. Музыка Ю.Слонова	1
23	Исполнение ритмических рисунков на барабане	1
24	Игры под музыку	1
25	Парная пляска. Чешская народная мелодия	1
26	Полька. Музыка Ю.Слонова	1
27	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами.	1
28	Общеразвивающие упражнения	1
29	Игры под музыку	1
30	Элементы русской пляски	1
31	Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия "Выйду ль я на реченьку."	1
32	Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия "Выйду ль я на реченьку."	1
33	Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.	1
34	Итоговое занятие "Русская хороводная пляска"	1
	Итого	**34 часа**

3 класс

№ урока	ТЕМА УРОКА	Количество часов
1	Построение в колонны по три	1
2	Перестроение из одного круга в два	1
3	Наклоны, повороты, и круговые движения головы	1
4	повороты туловища в сочетании с наклонами	1
5	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз	1
6	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений	1
7	Шаг на носках, шаг польки	1
8	Широкий высокий бег	1
9	Движения парами: боковой галоп, поскоки	1
10	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг	1
11	Движения рук в разных направлениях	1
12	Неторопливые приседания с напряженным разведением коленей	1
13	Поднимание на носках и полуприседания	1
14	Упражнения на координацию движений	
15	Упражнения на расслабление мышц	1
16	Игры под музыку	1

17	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен	1
18	Смена ролей в импровизации	1
19	Придумывание вариантов к играм и пляскам	1
20	Действия с воображаемыми предметами	1
21	Танцевальные упражнения	1
22	Сильные поскоки, боковой галоп	1
23	Дружные тройки. Полька	1
24	Приседания с одновременным выставлением ноги вперед в сторону	1
25	Перелезание через сцепленные руки	1
26	Упражнения на выработку осанки	1
27	Одновременное отхлопывание и протопование несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе	1
28	Игры под музыку	1
29	Передача в движении динамического нарастания	1
30	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1
31	Построение в колонны по три	1
32	Перестроение из одного круга в два	1
33	Наклоны, повороты, и круговые движения головы	1
34	Повороты туловища в сочетании с наклонами	1
	Итого	**34 часа**

4 класс

№ урока	ТЕМА УРОКА	Количество часов
1	Построение в шахматном порядке	1
2	Наклоны и повороты головы и туловища	1
3	Упражнения на выработку осанки	1
4	Выполнения несложных упражнений на пианино	1
5	Игры под музыку	1
6	Танцевальная ходьба	1
7	Танцевальный бег	1
8	Круговой галоп. Венгерская народная мелодия	1
9	Упражнения на расслабление мышц	1
10	Общеразвивающие упражнения	1
11	Упражнения с лентой, обручем, скакалкой	1
12	Упражнения с лентой, обручем, скакалкой	1
13	Игры по музыку	1
14	Хлопки под музыку	
15	Шаг кадрили	1
16	Кадриль. Русская народная мелодия	1
17	Танцевальная ходьба и бег	1
18	Притопы и поскоки	1
19	Упражнения на координацию движений	1

20	Движения парами	1
21	Бульба. Белорусская народная мелодия	1
22	Бульба. Белорусская народная мелодия	1
23	Упражнения на расслабление мышц	1
24	Игры под музыку.	1
25	Узбекский танец. Музыка Р.Глиэра	1
26	Узбекский танец. Музыка Р.Глиэра	1
27	Упражнения на ориентировку в пространстве	1
28	Общеразвивающие упражнения	1
29	Игры под музыку	1
30	Инсценирование музыкальных сказок, песен	1
31	Инсценирование музыкальных сказок, песен	1
32	Грузинский танец "Лезгинка"	1
33	Грузинский танец "Лезгинка"	1
34	Построение в шахматном порядке	1
	Итого	**34 часа**

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Материально-техническое обеспечение:

- детские музыкальные инструменты (бубен, барабан, треугольник, маракасы, металлофон, ксилофон, колокольчики);
- народные инструменты (деревянные ложки, свистульки, трещотки);
- звукозаписывающее, звукоусиливающее и звуковоспроизводящее оборудование;
- оборудование для видеозаписи и видео воспроизведения, проекционное оборудование с экраном;
- персональный компьютер (с необходимыми текстовыми, в том числе музыкальными, редакторами, программным обеспечением для подготовки презентаций, видеоматериалами, аудиозаписями;
- нотный материал, учебно-методическая литература, научно-популярная литература по музыкальному искусству;
- дидактический материал (репродукции картин, портреты композиторов и исполнителей, плакаты с изображением музыкальных инструментов различных составов оркестров, хоров, ансамблей;
- комплект знаков нотного письма на магнитной основе, пособие «музыкальная лесенка», демонстрационные материалы, подготовленные учителем: таблицы с признаками средств музыкальной выразительности, картинки, рисунки, фигурки, макеты;
- элементы театрального реквизита: маски, шапочки, костюмы сказочных персонажей).