

**Управление образования
администрации Анжеро-Судженского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №12»
(МБОУ «СОШ №12»)**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБОУ
«СОШ №12»
протокол от 28.08.2023 № 17

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «СОШ №12»
от 29.08.2023 № 235

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционно-развивающего курса «Ритмика»

для учащихся с ОВЗ (вариант 7.2) для 1-4 классов

Анжеро-Судженск, 2023

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Общая характеристика коррекционного курса	5
3.	Описание места коррекционного курса в учебном плане	6
4.	Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса	7
5.	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса	8
6.	Содержание коррекционного курса	10
7.	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся	17
8.	Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса	24

1. Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» (далее рабочая программа) разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования учащихся с ОВЗ (с задержкой психического развития. Вариант 7.2) МБОУ «СОШ №12»; программы формирования универсальных (базовых) учебных действий.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения АООП НОО МБОУ учащихся с ОВЗ (с задержкой психического развития. Вариант 7.2) «СОШ №12».

Коррекционный курс «Ритмика» является необходимым, потому что типичная для учащихся с ЗПР эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корригируются в ходе занятий ритмикой. Учащиеся на занятиях приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух средства музыкальной выразительности (различать веселые и спокойные мелодии), усваивают метроритм и пр. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Программа учитывает особые образовательные потребности учащихся с ЗПР:

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;
- стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности; обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;
- стимуляция осмысления учащимся приобретаемых в ходе обучения знаний как пригодных для применения в привычной повседневной жизни;
- включение в содержание программы разделов, содержащих специальный коррекционный компонент;
- организация процесса обучения с учётом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР.

Общая **цель** занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности обучающихся с ЗПР в процессе восприятия музыки.

Задачи коррекционного курса:

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;

– овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, поскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.);

– развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);

– коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;

– развитие общей и речевой моторики;

– развитие ориентировки в пространстве;

– формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» для 1¹, 2, 3, 4 классов.

Структура рабочей программы соответствует требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Коррекционное занятие по ритмике - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных физических и психокоррекционных упражнений происходит коррекция и развитие, улучшаются качественные характеристики движений, развиваются важные для школьной готовности такие личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения. Занятия построены на сочетании музыки, движения, речи. Содержанием работы на занятиях является музыкально - ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать, играть. 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 учащихся с ЗПР 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 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. 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. Рабочая программа коррекционного курса состоит из следующих разделов: «Музыка и движения», «Движения и речь», «Музыка и танец». 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 разделам рабочей программы в изложенной последовательности.

3. Описание места коррекционного курса в учебном плане

Коррекционно-развивающий курс «Ритмика» входит в часть Учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, является частью коррекционно-развивающей области.

В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ № 12» коррекционно-развивающий курс «Ритмика» изучается с 1 по 4 класс по 1 часу в неделю.

В 1 и 1¹ классах на изучение коррекционно-развивающего курса отводится по 33 часа в год; во 2 - 4 классах – по 34 часов в год.

Общий объем учебного времени составляет 168 часов.

4. Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса

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, межэтнический 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, самоприятие 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. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно - популярных статей в соответствии с

целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

б) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) 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;

8) 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;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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;

б) развитие выразительности движений и самовыражения;

7) развитие мобильности.

6. Содержание коррекционного курса

1 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Правила ТБ. Ходьба и бег: Чередование ходьбы и бега. Разновидности ходьбы: с преодолением препятствий, с изменением ритма движений под различный темп музыки, приставные шаги. Построение и перестроение в круг из шеренги и обратно. Перестроение в круг, из круга, сужение и расширение круга.

Ритмико-гимнастические упражнения (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов и т.д.), упражнения на связь движений с музыкой)

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, кубики). Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.

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

Упражнения с речевками.

Выше руки – шире плечи

1, 2, 3 – дыши ровней

От зарядки и закали

Будешь крепче и сильней.

Сон играть пытался в прятки,

Но не выдержал зарядки,

Вновь я ловок и силен,

Я зарядкой заряжен.

Малыши, малыши,

Дружные ребятки,
 Малыши, малыши,
 Вышли на зарядку,
 Мы в кружочек ровный встали,
 Заниматься не устали,
 Вверх потянемся мы дружно,
 Заниматься спортом нужно.

В детстве сам Гагарин Юра
 Занимался физкультурой,
 Бегал, прыгал и скакал,
 Космонавтом первым стал!

3. Музыкальные игры

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Прыжки и поскоки. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, выставление ноги с носка на пятку (мальчики - подбоченившись, девочки - придерживая концы платочка). Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Боковой галоп. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

1¹ класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Правила ТБ. 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.

2. 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 Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на

носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.

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).

3. Музыкальные игры

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

4. 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, подбочившись 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.

Танцы и пляски.

2 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во

время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

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

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. Музыкальные игры

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. 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.

4. Танцевальные упражнения

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; подбоче-. нившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

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

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

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

3 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

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

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

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны сдвиганиями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).

Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. Музыкальные игры

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.

4. Танцевальные упражнения

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

4 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Правила ТБ. 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.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с

передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. Музыкальные игры

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, малоcontrastных 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.

4. Танцевальные упражнения

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

7. Тематическое планирование с определением основных видов
деятельности учащихся

1-1¹ класс

№ п/п	Наименование тем	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Инструктаж по технике безопасности.	Упражнения на ориентировку в пространстве
2	Разновидности ходьбы и бега.	
3	Чередование ходьбы и бега.	
4	Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки.	
5	Приставные шаги под разную музыку.	
6	Общеразвивающие упражнения с мячом.	
7	Прыжки, поскоки под разную музыку.	
8	Построения и перестроения, шаги, прыжки и подскоки.	Ритмико-гимнастические упражнения
9	Воспроизведение ритмико-гимнастических упражнений.	
10	Игра «Кто живет в нашем лесу?».	
11	Разучивание речевок с одновременным выполнением движений.	
12	Перестроение в круг, из круга, сужение и расширение круга.	
13	Ходьба и перестроения под речевки и под музыку (попеременно).	
14	Игра «Стань моей тенью».	
15	Повторение полученных умений выполнять построения и перестроения под речевки или музыку.	
16	Воспроизведение ритмико-гимнастических упражнений под речевки.	
17	Воспроизведение ритмико-гимнастических упражнений под музыку.	

18	Выполнение ритмико-гимнастических упражнений напротив друг друга с речевками.		
19	Игра «Давайте познакомимся».		
20	Общеразвивающие упражнения.		
21	Изучение простого хороводного шага в русской пляске.		
22	Изучение шага на всей ступне на месте и с продвижением вперед.		
23	Общеразвивающие упражнения с флажками.		
24	Игра «Музыканты под копирку!».		Танцевальные упражнения
25	Изучение притопов одной ногой и поочередно.		
26	Выставление ноги с носка на пятку. Игры под музыку.		
27	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палочками.		
28	Игра «Танцевальный паровоз!».		
29	Движения парами: бег, ходьба.		
30	Боковой галоп-движение парами.		
31	Боковой галоп в сочетании с притопом движения парами.		
32	Игра «Волк и Заяц».		
33	Исполнением танцев «Русская пляска» и «Галоп в парах».		

2 класс

№ п/п	Наименование тем	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Инструктаж по технике безопасности.	Упражнения на ориентировку в пространстве
2	Игра «Давайте познакомимся». Танцевальная игра «Один плюс все!».	

3	Упражнения на ориентировку.	
4	Танцевальное приветствие. Позиции рук: I, II, III, подготовительное.	
5	Позиции ног: I, II, III, V, VI.	
6	Постановка корпуса, рук, ног.	Ритмико-гимнастические упражнения
7	Танцевальные упражнения: повороты, хлопки, подскоки.	
8	Танцевальная зарядка.	
9	Танцевальный этюд «Пяточка носочек».	
10	Переменный шаг.	
11	Приставной шаг.	
12	Галоп.	Музыкальные игры
13	Подскоки.	
14	Определение такта в музыке.	
15	Определение темпа музыкальной композиции.	
16	Ускорение темпа движений.	
17	Замедление темпа движений.	
18	Характер танцевальной музыки.	
19	Ходьба с координацией рук и ног.	Танцевальные упражнения
20	Плавность движений.	
21	Игра «Я – учитель».	
22	Элементы народного танца: хоровод.	
23	Элементы народного танца: пляска парная.	
24	Элементы народного танца: перепляс.	
25	Элементы народного танца: массовый пляс.	
26	Элементы народного танца: ковырялочка.	
27	Элементы народного танца: ёлочка.	
28	Русские народные игры.	

29	Танцевальная игра «Один плюс все!».	
30	Общеразвивающие упражнения.	
31	Общеразвивающие упражнения: плавная ходьба на носочках.	
32	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	
33	Композиция танца: экспозиция, завязка, развитие танца.	
34	Самостоятельно исполнение танцевальных этюдов и упражнений.	

3 класс

№ п/п	Наименование тем	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Инструктаж по технике безопасности.	Упражнения на ориентировку в пространстве
2	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивание, притоп).	
3	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	
4	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель.	
5	Танцы народов, их особенности и костюмы.	
6	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	Ритмико-гимнастические упражнения
7	Ритмическая игра.	
8	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	
9	Упражнения на определение такта в музыке.	
10	Упражнения на определение темпа музыкальной композиции.	

11	Танцевальные движения в разном темпе.	Музыкальные игры
12	Характер танцевальной музыки (динамические оттенки).	
13	Координация движений.	
14	Упражнения на внимание.	
15	Плавность движений.	
16	Движения под марш.	
17	Движения и полька.	
18	Движения и вальс.	
19	Актерская выразительность.	Танцевальные упражнения
20	Упражнение в актерской выразительности.	
21	Основные движения русского танца: хороводный шаг.	
22	Основные движения русского танца: переменный ход.	
23	Вращения на месте.	
24	Веровочка, присядки.	
25	Элементы народного танца: кадрили квадратная.	
26	Элементы народного танца: кадрили линейная.	
27	Элементы народного танца: кадрили круговая.	
28	Соединение движения с музыкой.	
29	Соединение движения с музыкой.	
30	Классический танец: вальс. Разучивание шагов.	
31	Классический танец: вальс. Отработка шагов.	
32	Классический танец: фигурный вальс.	
33	Классический танец: фигурный вальс. Закрепление.	
34	Самостоятельное исполнение упражнений и учебных этюдов.	

4 класс

№ п/п	Наименование тем	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Инструктаж по технике безопасности.	Упражнения на ориентировку в пространстве
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	
5	Правая, левая сторона и движения вправо, влево. Повороты и наклоны корпуса.	
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	Ритмико-гимнастические упражнения
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	
9	Первый танцевальный элемент «Крест».	
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками.	
11	Разучивание позиций рук и ног.	
12	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	
13	Гимнастические элементы.	Музыкальные игры
14	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	
15	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	
16	Игра «Ловушка», «Русский кулачный бой».	
17	Аэробика.	
18	Аэробика.	
19	Аэробика.	Танцевальные

20	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	упражнения
21	Партнер и партнерша. Парный танец.	
22	Партнер и партнерша. Движение парами.	
23	Гимнастические упражнения под музыку.	
24	Гимнастические упражнения под музыку.	
25	Игровые двигательные упражнения с предметами.	
26	Элементы украинского танца: базовые шаги, ковырялочка, присядки.	
27	Элементы молдавского танца: основной ход, ронд де жамп партер, па де буре.	
28	Элементы белорусского танца: основные ходы, моталочка, трюки.	
29	Соединение движения с музыкой.	
30	Соединение движения с музыкой.	
31	Отработка учебного этюда.	
32	Закрепление пройденного материала.	
33	Закрепление пройденного материала.	
34	Самостоятельное исполнение этюдов с соблюдением музыкального ритма, темпа, настроения и характера музыки.	

8. Описание материально - технического обеспечения образовательного процесса

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс)

К – полный комплект (на каждого ученика класса)

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее, чем 1 экземпляр на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	количество
1.	Малые мячи, обручи, флажки, гимнастические палки, скакалки, ленты, кегли Большие мячи Гимнастическая скамья, дуги	К П П
2.	Детские барабаны, колокольчики, маракасы, погремушки, бубны	Ф
3.	Атрибуты к играм (маски, кубики, флажки, палки)	Ф, К
4.	Флажки, платочки, кепки, цветы	К