

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 36»

<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО</p> <p>Протокол № 1 от «29» августа 2023 г. Руководитель МО <i>Н.С. Романенко</i></p>	<p>ПРИНЯТО педагогическим советом</p> <p>Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор МОУ «СОШ № 36» <i>С.В. Махмудова</i></p> <p>Приказ № 205-ОД от «30» августа 2023 г.</p> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Ритмика»

для учащихся с задержкой психического развития

(вариант 7.2)

начальное общее образование

1 - 4 класс

спортивно – оздоровительное направление

Учитель Балина Юлия Валентиновна

**Вологда
2023**

Примерная рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» разработана на основе:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19.12.2014 г. зарегистрирован Министерством юстиции РФ 03.02.2015 г., рег. № 35847);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию № 4 /15 от 22.12.2015);
- Комплект примерных рабочих программ для 1 и 1 дополнительного классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с задержкой психического развития. Одобрено Министерством образования и науки РФ 04.07.2017г. Протокол № 3/17. Реестр примерных образовательных программ Министерства образования и науки РФ.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении ритмики для укрепления физического и психического здоровья человека, ее позитивном влиянии на развитие человека, о культуре движения и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, соответствие одежды и обуви виду деятельности, техника безопасности движения, зависимость двигательной активности от индивидуальных особенностей);
- активное взаимодействие со сверстниками во время исполнения танцев, проведения подвижных игр, исполнения упражнений;
- овладение техникой исполнения основных тренировочных, корректирующих и танцевальных упражнений;

Метапредметные результаты

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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;
- овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Результаты освоения курса:

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

Основные требования к умениям учащихся к концу 1(дополнительного) класса

Учащиеся должны уметь:

- организованно строиться, принимать правильное исходное положение в соответствии с инструкцией учителя;
- проверять дистанцию с помощью вытянутой руки;
- изменять направление движения по команде учителя;
- передавать хлопками, притопами простейшие ритмические рисунки, повторять за учителем, учениками;
- передавать различные нюансы музыки по показу учителя.
- выполнять различные виды ходьбы, бега в соответствии с характером музыкального примера по команде учителя, по показу;
- отмечать в движении ритмический рисунок музыки, акцент по показу, в след за сильным учеником;
- выполнять характерные движения разученных танцев;

- проявлять дисциплинированность, терпеливость, старательность.

Основные требования к умениям учащихся к концу 2 класса

Учащиеся должны уметь:

- организованно строиться (быстро, точно), принимать правильное исходное положение в соответствии с инструкцией учителя;
- сохранять правильную дистанцию в движении цепочкой, колонне, выполнять перестроения;
- начинать движение после музыкального вступления, вовремя заканчивать;
- выполнять тренировочные упражнения под музыку, опираясь на счет;
- выполнять импровизационные танцевальные упражнения под музыку;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- выполнять движения в соответствии с темпом, ритмом, характером музыки, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- передавать хлопками, ударами стопы простейшие ритмические рисунки;
- легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и танцевальные движения.

Основные требования к умениям учащихся к концу 3 класса

Учащиеся должны уметь:

- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Основные требования к умениям учащихся к концу 4 класса

Учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки;
- различать основные характерные движения разученных танцев;
- проявлять дисциплинированность и трудолюбие в достижении поставленной цели;
- находить и исправлять ошибки при выполнении заданий.

1. Содержание пред мета

Программа состоит из четырех разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмика и пластика», «Музыкальные игры и упражнения с предметами», «Танцевальные движения и этюды».

В зависимости от задач урока, на изучение каждого раздела отводится различное количество времени. В начале урока проводится построение и разминка, включающая упражнения на внимание, пальчиковую гимнастику, элементы самомассажа. В основной части разучиваются элементы ритмической и партерной гимнастики, выполняются упражнения на построение и перестроения, разучивается техника исполнения танцевальных движений, проводятся подвижные игры. В конце урока - упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение, дыхательная гимнастика.

В содержание программы включены также:

Ритмопластика – включает общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, упражнения на гибкость, равновесие, координацию движений, которые подготавливают организм к предстоящим нагрузкам, тренируют способность концентрировать внимание на расслаблении или сокращении мышц. Основными приемами являются: показ движений учителем или учеником, многократные повторение движений и их последовательности в различном темпе, сочетании, разучивание комплексов ритмической гимнастики, партерная гимнастика, пальчиковая гимнастика, «танцы» рук, прохлопывание и простукивание ритма, счет.

Логоритмика -- это ритмо-речевые фонематические упражнения, способствующие развитию и коррекции речи и фонематического слуха ребенка, формированию артикуляционного аппарата, правильному интонированию и акцентированию, совершенствованию свободной речи, активному общению со сверстниками и педагогом.

Эвритмия – передача ритма непосредственно ногами, руками, пальцами, поворотами корпуса и другими приемами, и сочетанием их. Эти упражнения будят фантазию, улучшают эмоциональный настрой обучающихся, помогают сконцентрировать или переключить внимание. Для

учителя важно научить детей соблюдать такт, корректность в совместном исполнении движений.

Психогимнастика -- способствует раскрепощению, развитию эмоций, мимики, подключает воображение и личный опыт детей при раскрытии игрового или музыкального образа, корректирует нагрузку на эмоции и двигательную активность детей, способствует своевременному переключению ребенка с одного вида деятельности на другой.

Методы и приемы в этом направлении довольно разнообразны: пластические этюды, игры на внимание, слушание музыки, этюды на музыкальную тему, упражнения с воображаемыми предметами, подражание, дыхательные упражнения, релаксация.

Коммуникативные танцы-игры – это танцы с простыми движениями (поклоны, шаги, притопы, хлопки), включающие элементы невербального общения, смену партнеров, игровые задания, соревнования.

1(дополнительный) класс

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Построение в одну шеренгу, на середине зала по линиям. Исходное положение. Ходьба и бег по кругу, вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Виды шагов: с высоким подниманием колен, с носка (танцевальный), на носочках, пятках, в полуприсядку, с выпадом. Бег на носочках легкий, стремительный, пружинистый, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка, забрасыванием согнутой ноги назад. Движение по диагонали. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы, бега.

РИТМИКА И ПЛАСТИКА

Общеразвивающие упражнения. Положение головы и корпуса в положении «стоя», «сидя» Положение рук в стороны, вперед, вверх, на пояс. Упражнения для пальцев и кистей рук: сжатие в кулак, сильное разведение пальцев, щелчки, перекрещивания. Круговые движения кистей (расслабленные и напряженные), одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая коленей. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Упражнения на координацию движений.

Гимнастика для глаз.

Дыхательные упражнения «Одуванчик».

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Игры

с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен: «Паровозик», «Веселый гном».

Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Исполнение несложных ритмических рисунков хлопками, ударом стопы. Упражнения с мячом. Подбрасывание и ловля мягкого мяча в соответствии с музыкальным ритмом и темпом, передача мяча партнеру.

Музыкально-ритмические игры: «Дождик», «Веревочные человечки», «Регулировщик», «Быстро построиться».

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ЭТЮДЫ

Подскок, галоп. Элементы русской пляски: шаг с носка (руки свободно вдоль корпуса, скрещены на груди, на поясе), хороводный шаг, одинарный притоп, тройной притоп, ковырялочка, приставной шаг, полуприсядка с выносом ноги на каблук, хлопущка.

Этюды: «Хоровод», «Чунга-чанга».

2 класс

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Построение в одну шеренгу, на середине зала по линиям. Исходное положение. Ходьба и бег по кругу, вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Виды шагов: с высоким подниманием колен, с носка (танцевальный), на носочках, пятках, в полуприсядку, с выпадом. Бег на носочках легкий, стремительный, пружинистый, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка, забрасыванием согнутой ноги назад. Движение по диагонали. Перестроение в круг из шеренги, цепочки, положения врассыпную. Перестроение в колонну по два из шеренги в движении. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы, бега.

РИТМИКА И ПЛАСТИКА

Общеразвивающие упражнения. Положение головы и корпуса в положении «стоя», «сидя» Положение рук в стороны, вперед, вверх, на пояс. Упражнения для пальцев и кистей рук: сжимание в кулак, сильное разведение пальцев, щелчки, перекрещивания. Круговые движения кистей (расслабленные и напряженные), 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. Массаж пальцев. Сгибания и разгибания рук в разных направлениях («Путаница», «Мельница»), в сочетании с работой головы, поворотами, наклонами. Махи рукой. Волнообразные движения, встряхивания.

Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая коленей. 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. Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Пружинистые и медленные приседания. Упражнения для стопы: сокращение и натягивание подъема, вращение ступни в положении стоя и сидя, разведение носков и пяток. Упражнения на выработку осанки «Кнопка», «Ученица», «Мороженое» Упражнения с мячом. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения Упражнения на координацию движений. Передача в движении характера музыки, ее динамических особенностей.

Гимнастика для глаз.

Дыхательные упражнения «Одуванчик», «День рождения»

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен: «Матрешки», «Паровозик», «Веселый гном», «Красная шапочка».

Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Исполнение несложных ритмических рисунков хлопками, ударом стопы. Упражнения с мячом. Подбрасывание и ловля мягкого мяча в соответствии с музыкальным ритмом и темпом, передача мяча партнеру.

Музыкально-ритмические игры: «Дождик», «Веревочные человечки», «Передай соседу», «Жуки и стрекозы», «Попрыгунчики-воробышки», «Регулировщик», «Быстро построиться», «Капельки».

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ЭТЮДЫ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Подскок, галоп. Элементы русской пляски: шаг с носка (руки свободно вдоль корпуса, скрещены на груди, на поясе), хороводный шаг, одинарный притоп, тройной притоп, ковырялочка, приставной шаг, полуприсядка с выносом ноги на каблук, хлопущка.

Этюды: «Полька», «Хоровод», «Перепляс», «Чунга-чанга».

3 класс

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой – на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Ходьба с дирижированием. Ритмическая ходьба с хлопками. Ходьба с поворотом на 360.

РИТМИКА И ПЛАСТИКА

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; наклоны туловища вперёд, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки в положении стоя, сидя, лежа.

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 бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

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

Этюды: «Эхо», «Турнир барабанищиков», «Снег идет», «Тряпичная кукла», «Шалтай-болтай»

Дыхательная гимнастика «Гуси шипят»

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

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. Танцевальные шаги, имитирующие животных. Действия с воображаемыми предметами. Упражнения с обручем, лентой.

Подвижные игры с пением и речевым сопровождением: «Мистер и миссис Бокли», «Великий музыкант», «Мы делили апельсин».

Игры: «Охотники и утки», «По камушкам», «Передай соседу», «Отдай честь»

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ЭТЮДЫ

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Поклон. Шаг на носках, шаг польки. Сильные подскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: шаг с каблука, «елочка», «гармошка», «косичка», приставные шаги с приседанием, шаг с притопом, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением, припадание на месте. Движения парами: боковой галоп, подскоки. Движение рук в ритме вальса.

Этюды: «Полечка», «По полю», «Пингвины», «Топотуха», «Хлопушка», «Осенние листья»

4 класс

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Движение «гребенкой» по диагонали. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, 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 вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Прыжки на месте с поворотом на 90, 180 градусов, в сочетании с хлопком, приседанием, речевкой. Упражнения на выработку осанки: «Гребцы», «Ученица», «Змея».

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные 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).

Упражнения 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).

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМ

Упражнения с лентами: круг вправо- влево, спираль горизонтальная, вертикальная. Исполнение упражнений в соответствии с характером музыки ее темпоритмом, в сочетании с простейшими шагами, танцевальными движениями (бег на носочках, подскоки, полуприседание, вращения на месте...)

Игры: «Десяточка», «Регулировщик», «Запомни движение», «Слушай сигнал»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик», «Одуванчик», «Насос»

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Повторение танцевальных движений, изученных во 2 и 3 классе. Комбинирование. Подскок с поворотом на месте, с тройным притопом, с соскоком на заданную долю такта. Боковой галоп с прыжком, со сменой направления движения. Составление несложных танцевальных композиций. Простая дробь, дробный шаг, шаг с каблука. Балансе вперед-назад, вращение под рукой партнера, па-де-баск.

Танцы и танцевальные этюды: «Фигурный вальс», «Кадриль», «Крыжачок», «Метелица», «Карусель».

Понятийный словарь. Полька. Галоп. Марш. Кадриль. Перепляс. Хоровод. Исходное положение. Интервал. Линия, шеренга, цепочка, колонна, круг, звездочка, шахматный порядок, диагональ.

3. Тематическое планирование

1 класс

№ урок а	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
1	Введение. Что такое ритмика. Беседа о технике безопасности на уроке. Игра «Знакомство»	1	<p>Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества.</p> <p>Пропагандированное здорового образа жизни.</p> <p>Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственную культуру, чувства толерантности и ценностного отношения к предмету, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.</p> <p>Развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости, а также развитие специальных качеств (целеустремленность, соперничество).</p> <p>Развивать эстетическое и этическое сознания через освоение культуры движения и культуры тела..</p>
2	Разучивание поклона. Игра :«Червячки»	1	
3	Постановка корпуса. Игры: «Самолётики»	1	
4	Позиции рук. Основные правила. Игры : «Восток»	1	
5	Позиции ног. Игры: «Передвижение в пространстве»	1	
6	Построения. Движения по линии танца и диагональ. Игра: «Зоопарк»	1	
7	Ходьба с координацией рук и ног. Ритмико-гимнастические упражнения. Игра: «Узнай себя»	1	
8	Движения на развитие координации «Игра на концентрацию внимания»	1	
9	Изучение элементов партерной гимнастики. Тренировочный танец «Стирка»	1	
10	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра «Паровоз»	1	
11	Танцевальная зарядка. Игра «Автобус»	1	
12	Прыжки с двух ног. Игры под музыку.	1	
13	Упражнения, развивающие пластику. Комбинация «Гуси».	1	
14	Галоп, шаг Польки. Комбинация «Слоник».	1	
15	Приставной шаг и каблучные движения	1	
16	Закрепление пройденного материала.	1	
17	Упражнения для укрепления брюшного пресса	1	
18	«Мостик» из положения лежа	1	
19	«Лодочка», «Корзиночка»	1	
20	Подвижные игры. Этюд «Свечка»	1	
21	Закрепление пройденного материала.	1	
22	Разучивание элементов Польки	1	
23	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения	1	

24	Разучивание элементов народно-сценического танца.	1	
25	Простой хороводный шаг	1	
26	Шаг с притопом на месте	1	
27	Полу приседание с выставлением ноги на пятку	1	
28	Закрепление пройденного материала.	1	
29	Подвижные игры	1	
30	Прыжки с поджатыми ногами	1	
31	Прыжки «Разножка»	1	
32	Прыжки с поворотом на 1/4	1	
33	Закрепление пройденного материала Танец- игра «Мы делили апельсин», свободная импровизация	1	
Всего :		33	

1 (дополнительный) класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
1	Введение. Что такое ритмика. Беседа о технике безопасности на уроке. Коммуникативный танец-игра «К нам гости пришли»	1	Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества.
2	Психогимнастика «Утро в лесу». Упражнения для головы и плеч: «Часы», «Почемучка»	1	Пропагандированное здорового образа жизни.
3	Шаги: уверенный, крадущийся. Имитация движений животных. Муз. игра "Змейка"	1	Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственную культуру, чувства толерантности и ценностного отношения к предмету, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
4	Упражнения для рук: «Пирог», «Ветерок», «Стирка». Муз. игра «Зеркало»	1	Развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости, а также развитие специальных качеств (целеустремленность, соперничество).
5	Повороты через правое и левое плечо. Этюд «Цапля». Муз. игра "Мороженое"	1	Развивать эстетическое и этическое сознания через освоение культуры движения
6	Бег цепочкой со сменой направления. Муз. игра "Мышка"	1	
7	Упражнения для осанки «Мороженое». Этюд «Ворона»	1	
8	Ритмические упражнения. «Дождик» «Лодочка», «Ученица»	1	
9	Упражнения на передачу в движении динамических оттенков музыки. Муз.	1	

	игра «Веревоочные человечки»		и культуры тела..
10	Пружинистые приседания. Этюд «Веселые лягушата»	1	
11	Психогимнастика "Зарядка для зверей". Муз. игра "Море волнуется".	1	
12	Построение круга из положения "врассыпную", сужение и расширение круга. Муз .игра «Шарик»	1	
13	Коммуникативная игра «Лети, лети лепесток». Дыхательная гимнастика «Ежик»	1	
14	Плавный шаг на носочках цепочкой. Упражнения для осанки. Муз. игра "Яблочко"	1	
15	Танец-игра «Спор овощей». Мимические этюды: «Ура!», «Ух, ты!», «Ой-ой!»	1	
16	Наклоны и повороты корпуса. Подвижная игра "Передай соседу"	1	
17	Психогимнастика «Ходит по лесу медведь». Дыхательная гимнастика «Одуванчик».	1	
18	Движения для рук "Мельница", "Путаница". Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
19	Прыжки на месте с поворотом на 90 градусов вправо, влево. Вис на гимнастической стенке.	1	
20	Танец-игра "Чунга-чанга". Дыхательная гимнастика «Ветерок».	1	
21	Приставной шаг. Психогимнастика «По узенькой дорожке...» Игра на внимание "Наоборот".	1	
22	Марш по кругу с остановкой по сигналу и сменой направления. Муз. игра «Регулировщик». Пальчиковая гимнастика «Есть у нас огород»	1	
23	Фонематические упражнения «эхо», «машина». Прямой галоп.	1	
24	Имитационные движения: воробей, важный гусь, кошка. Подвижная игра "Колобок"	1	
25	Игра с обручами «Зоопарк». Самомассаж «Капуста»	1	
26	Танец-игра «Спор овощей». Мимические этюды: холодно, страшно, весело, грустно.	1	
27	Партерная гимнастика: ученица,	1	

	лягушка, рыбка. Муз. игра "Жуки и стрекозы"		
28	Ритмическая гимнастика "Воробьиная дискотека". Муз. игра "Паровозик"	1	
29	Выполнение упражнений и игровых элементов с обручем: "Лужа", "Цапля", "Крот". Пальчиковая гимнастика «Хлоп, хлоп, раз, два, три»	1	
30	Одинарный притоп. Ритмические упражнения с муз. инструментами	1	
31	Прыжки на одной ноге, с ноги на ногу, поскоки. Упражнение на расслабление «Маятник»	1	
32	Ритмическая гимнастика «Три поросенка». Дыхательное упражнение «Чайник»	1	
33	Ритмические выстукивания «Хлопушка». Муз. игра «Море волнуется».	1	
Всего:		33	

2 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
1	Обучение ритмике во 2 классе. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев	1	<p>Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества. Пропагандированное здорового образа жизни.</p> <p>Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственную культуру, чувства толерантности и ценностного отношения к предмету, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.</p> <p>Развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости, а также развитие специальных качеств (целеустремленность, соперничество). Развивать эстетическое и этическое сознания</p>
2	Разучивание танцевальной разминки.	1	
3	Упражнения на дыхание. Упражнения для развития правильной осанки.	1	
4	Постановка корпуса. Разучивание поклона.	1	
5	Ходьба с координацией рук и ног.	1	
6	Ритмические выстукивания «Хлопушка». Муз. игра «Море волнуется».	1	
7	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	
8	Прыжки на одной ноге, с ноги на ногу, поскоки. Упражнение на расслабление «Маятник»	1	
9	Прыжки с двух ног.	1	
10	Прыжки «Разножка»	1	
11	Прыжки с поворотом на 1/4	1	

12	Элементы партерной гимнастики.	1	через освоение культуры движения и культуры тела..
13	Фонематические упражнения «эхо», «машина». Прямой галоп.	1	
14	Постановка в пару.	1	
15	Галоп, шаг Польки.	1	
16	Приставной шаг и каблучные движения	1	
17	Разучивание движения «Ковырялочка»	1	
18	Разучивание комбинаций в паре.	1	
19	Выполнение упражнений и игровых элементов с обручем: "Лужа", "Цапля", "Крот".	1	
20	Упражнения на развитие координации.	1	
21	Этюд «Деревянные лошадки». Муз. игра «Веревоочные человечки».	1	
22	Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	1	
23	Разучивание поворотов в танце	1	
24	Ритмические выстукивания «Хлопушка». Муз. игра «Море волнуется».	1	
25	Подвижные игры	1	
26	Танец-игра "Чунга-чанга". Дыхательная гимнастика «Ветерок».	1	
27	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	
28	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1	
29	Простейшие танцевальные элементы в форме игры	1	
30	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	
31	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	
32	Упражнения на расслабление мышц.	1	
33	Закрепление пройденного материала	1	
34	Обобщающее занятие	1	
Всего:		34	

3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
1	Обучение ритмике в 3 классе. Беседа о	1	Воспитание всестороннего развитого

	технике безопасности на уроке. Ходьба. Виды ходьбы		<p>человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества. Пропагандированное здорового образа жизни.</p> <p>Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственную культуру, чувства толерантности и ценностного отношения к предмету, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.</p> <p>Развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости, а также развитие специальных качеств (целеустремленность, соперничество). Развивать эстетическое и этическое сознания через освоение культуры движения и культуры тела..</p>
2	Элементы гимнастики	1	
3	Разучивание разминки	1	
4	Упражнения на развитие координации.	1	
5	Ходьба с координацией рук и ног	1	
6	Азбука ритмической гимнастики	1	
7	Позиции рук. Основные правила	1	
8	Позиции ног. Основные правила	1	
9	Позиции в паре. Основные правила	1	
10	Шаг польки	1	
11	Галоп, подскоки в повороте.	1	
12	Работа над растяжкой.	1	
13	Танцевальный шаг в русском характере	1	
14	Понятие «линия танца»	1	
15	Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»	1	
16	Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	1	
17	Элементы народного танца	1	
18	Разучивание танцевальных связок	1	
19	Отработка движений	1	
20	Складочка и перегибы корпуса сидя на полу.	1	
21	Упражнения «Лодочка», «Корзиночка», «Свечка»	1	
22	Ритмические выстукивания «Хлопушка». Муз. игра «Море волнуется».	1	
23	Прыжки	1	
24	Подвижные игры	1	
25	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1	
26	Музыкальные, танцевальные темы.	1	
27	Разучивание простейших танцевальных элементов	1	
28	Элементы «Часики», «Качели»,	1	
29	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1	
30	Выразительные средства музыки и танца.	1	

31	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	
32	Упражнения на расслабление мышц.	1	
33	Закрепление пройденного материала	1	
34	Контрольный урок.	1	
Всего:		34	

4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
1	Обучение ритмике в 4 классе. Беседа о технике безопасности на уроке. Виды ходьбы.	1	<p>Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества.</p> <p>Пропагандированное здорового образа жизни.</p> <p>Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственную культуру, чувства толерантности и ценностного отношения к предмету, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.</p> <p>Развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости, а также развитие специальных качеств (целеустремленность, соперничество). Развивать эстетическое и этическое сознания через освоение культуры движения и культуры тела..</p>
2	Элементы гимнастики.	1	
3	Разучивание разминки.	1	
4	Упражнения на развитие координации.	1	
5	Азбука ритмической гимнастики.	1	
6	Позиции рук. Основные правила.	1	
7	Позиции ног. Основные правила.	1	
8	Позиции в паре. Основные правила.	1	
9	Шаг польки	1	
10	Галоп, подскоки в повороте.	1	
11	Партерная гимнастика.	1	
12	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	
13	Ритмические выстукивания «Хлопушка». Муз. игра «Море волнуется».	1	
14	Работа над растяжкой.	1	
15	Разучивание элементов в современных ритмах	1	

16	Понятие «линия танца»	1
17	Понятие «перестроение из линий в круг и обратно»	1
18	Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	1
19	Элементы народного танца	1
20	Разучивание танцевальных связок	1
21	Разучивание элементов Венского вальса	1
22	Венский Вальс. Повороты.	1
23	Венский Вальс. Движения в паре.	1
24	Правила танцевального этикета.	1
25	Аэробика. Разучивание основных движений	1
26	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
27	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
28	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
29	Ритмические упражнения.	1
30	Фигуры в танце. «Квадрат, круг, треугольник»	1
31	Основные построения :1 линия, 2 линия.	1
32	Разучивание построений «Воротца, звездочка ,змейка»	1
33	Закрепление пройденного материала	1
34	Обобщающее занятие.	1
Всего:		34

