Приложение №5

к адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития, утвержденной приказом МАОУ СОШ №1 № 243 от 28.08.2026г

Принята

на педагогическом

совете школы протокол №1

от28.08.2026 г.

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №1

_____ Л.В.Емельянова

Приказ№243 от 28.08.2026 г.

Подписано цифровой подписью: Емельянова Лилия Витальевна
Дата: 1 Сентябрь 2026 г. 16:28:47
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Федеральное казначейство

Программа коррекционно-развивающего занятия «Ритмика» для 1 - 4 классов

Составитель: Разгильдяева Н.А.

2026 -2027 г.

Пояснительная записка

В соответствии с учебным планом ОО коррекционный курс «Ритмика» является частью коррекционно - развивающей области. Рабочая программа по предмету «Ритмика» составлена на основе ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы.

Цель предмета: исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи:

- развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей;
- развитие общей и речевой моторики;
- эмоционально-волевое развитие учащихся;
- воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально волевой, познавательной сфер достигается средствами музыкальноритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью. Ведущей ролью коррекционно-развивающего обучения данному предмету является не объем усвоенных знаний и умений, а гармоничное развитие личности умственно отсталого ребенка, дающее возможность реализации его способностей, подготовка ребенка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты усвоения учебного предмета

Обучающиеся должны уметь:

-готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

-ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

-ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

-ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

-соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

-выполнять игровые и плясовые движения;

-выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Обучающиеся должны знать:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

По результатам освоения курса проводится мониторинг на начальном этапе, промежуточном и в конце учебного года.

Учащиеся 1 класса должны уметь:

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

выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

Учащиеся 2-4 классы должны уметь: принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться (быстро, точно); сохранять правильную дистанцию в колонне парами; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Личностные результаты освоения курса «Ритмика»

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоциональноценностное 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 действия - обеспечивают ценностно - смысловую ориентацию учащегося (знание моральных норм, умение соотносить и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения). Включает в себя 3 понятия:

1. личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
2. смыслообразование - установление связи между целью учебы и ее мотивом, т.е. ради чего осуществляется учебная деятельность;
3. нравственно - этическая обеспечивающего личностный моральный выбор.

Личностные учебные действия по курсу «Ритмика» выражается в стремлении реализации своего творческого потенциала, готовности выражать и отстаивать свою эстетическую позицию; в формировании ценностно - смысловых ориентаций и духовно - нравственных оснований, развития самосознания, позитивной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма.

Регулятивные действия - обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности. К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил, к определению препятствий.

В изучении курса «Ритмика» важно ясно представлять цель предмета, а именно, что музыкально - ритмические движения, представляющие танцевальное искусство, - это мысль, выраженная в виде движений, которые провозглашают духовно - нравственные ценности человечества.

Познавательные универсальные действия **включает в себя:**

- общеуниверсальные действия (выделение и формулирование познавательной цели, поиск информации, структурирование знаний, выбор наиболее эффективного способа решения задач, рефлексия способов действия, контроль и оценка процесса, постановка проблемы, моделирование);
- логические универсальные действия (анализ объектов выделения признаков, синтез, классификация объектов, установление причинно - следственных связей, логическая цель рассуждений, доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование);
- постановка и решение проблемы (формирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера).

Приобщение к шедеврам мирового танцевального искусства - классическому, народному бальному танцу - способствуют формированию целостной художественной культуры мира, воспитанию патриотических убеждений, толерантности жизни в поликультурном обществе, развитию творческого, символического, логического мышления, воображения, памяти и внимания, что в целом активизирует познавательное и социальное развитие учащегося.

Коммуникативные учебные действия - обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участие в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное сотрудничество.

Коммуникативные учебные действия курса «Ритмика» - формируют умения слушать, сп**особность встать на п**озицию другого человека, участвовать в обсуждении, значимых для каждого человека проблем жизни и продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА» Упражнения на ориентировку в пространстве

1. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.
2. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два.

Перестроение из колонны парами в колонну по одному.

3. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.
4. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. **Ритмико-гимнастические упражнения 1. 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 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.

2. 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 поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.).
- Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

3. Упражнения на расслабление мышц

- Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.
- Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).

- Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

1. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.
2. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.
3. 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.
4. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

Игры под музыку

1. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).
2. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.
3. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.
4. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.
5. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.
6. Инсценирование доступных песен. 7. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Танцевальные упражнения

1. Повторение элементов танца.
2. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.
3. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

4. 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).
5. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. 6. Основные движения местных народных танцев.

1 класс

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Упражнения на координацию движений. Перекрестное 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.

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

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого

пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.

Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

Учить выполнять различные ритмические движения под музыку: ориентироваться в пространстве зала, знать центр (середину) зала, собираться в середине и расходиться по всему залу (по сигналу), развивать координацию, плавность, выразительность движений, умение выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе; учить чувствовать сильную долю такта (метр) при звучании музыки в размере две четверти.

Учить выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно): бодро, свободно, подняв голову и не сутулясь, не шаркая ногами, маршировать под звучание марша, входить в зал, обходить его по периметру, останавливаться, затем по

музыкальному сигналу опять начинать движение; выполнять движения не только по показу воспитателя, но и по словесной инструкции взрослого, а также самостоятельно. Учить детей следующим движениям под музыку: развивать все танцевальные движения, с которыми познакомились на 1—2 годах обучения (совершенствовать их, выполнять в большем объеме, использовать в упражнениях и танцах); образовывать круг, сходиться в центре, затем отступать на место; ходить по кругу друг за другом ритмично, четко, взмахивая руками; бежать друг за другом легким шагом на носках без высокого подъема ног и высоко поднимая ноги; бежать друг за другом, выбрасывая ноги вперед (руки на поясе); двигаться по кругу приставными шагами, останавливаясь по сигналу; двигаться приставными шагами с приседаниями; ходить парами по кругу (свободную руку держать на поясе или держать в ней предмет, девочки держат край платья), следить за выразительностью движения; соблюдать расстояние между парами при движении парами; поднимать плавно руки вверх, в стороны, убирать их за спину, за голову, поворачивая кисти рук; выполнять разные действия с предметами (передавать их друг другу, поднимать вверх, покачивать ими над головой, бросать и ловить мяч, поднимать вперед). В процессе музыкальных игр уделять особое внимание выразительности движений, обращать внимание детей на передачу самых характерных черт персонажей сказок, рассказов и пр. Для развития выразительности движений использовать игры «Кто как ходит», «Какая музыка к нему подходит?», «Кто к нам пришел?». Работать над эмоциональностью и раскованностью детей во время музыкальных игр.

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

Игры: «Ворон» (русская народная песня); «Кот и мыши» Т. Ломовой; «Летчики, следите за погодой!» М. Раухвергера; «Как на тоненький ледок…» (русская народная песня); «Кто скорее?» Л. Шварца; «На зарядку!» М. Старокадомского; «Каравай», «Горелки», «Теремок» (русские народные песни).

Упражнения: «Мельница» Т. Ломовой; «Игра с мячами», «Скакалки» А. Петрова; «Упражнения с флажками» Ф. Шуберта; «Поскоки» С. Затеплинского; «Поезд» Е. Тиличеевой. Повторять знакомые упражнения.

Пляски: «Калинка» (русская народная песня); «Парная пляска» (карельская песня); «Полька» Ю. Чичкова; «Петрушки», «Снежинки» Ю. Слонова; «Аннушка» (чешская полька); «Пойду ль я, выйду ль я» (русская народная песня); «Мы в зеленые луга пойдем» Н. Леви; «Приглашение», «Стукалка» (украинские народные мелодии); «Матрешки» Ю. Слонова.

2-4 классы

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и 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.

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 поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. Д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

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

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение 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.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. 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. Основные требования к умениям учащихся

Место в учебном плане.

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю в течение учебного года.

- в 1 классе на 33 часа, 33 учебных недели;
- в 2-6 классах по 34 часа, 34 учебных недели;

Учебно-тематический план 1-4 классов

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
1	Знакомство с предметом ритмика. Упражнения на ориентировку в пространстве	8 ч
2	Музыкально-ритмическая деятельность	8 ч

3	Основы партерной гимнастики	10 ч (1 класс – 9 ч)
4	Постановка и отработка танцевальных этюдов	8 ч
	Итого:	34 ч (1 класс – 33 ч)

Календарно - тематическое планирование по ритмике 1-4 классы.

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Предметные результаты
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Инструктаж по Т.Б. Разновидности танцев ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Построения в шеренгу и колонну по 1. Повторение танцевальных движений 1кл.	Уметь: принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
2	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Разновидности танцев ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Построения в колонну и шеренгу по1.	Уметь: организованно строиться (быстро, точно); сохранять правильную дистанцию в колонне парами.
			Повторение танцевальных упр. Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	
3	**Ритмикогимнастические упражнения.**	1	Повторение танцевальных упражнений. Разновидности танца. ходьбы и бега.	Уметь: правильно принимать исходное положение в соответствии с содержанием музыки

4	Упражнения на координацию движения: руки, ноги.	1	Шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись 1 рукой, другая с платочком поднятая в сторону, вверх, слегка согнута в локте.	Уметь: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе
5	Танцевальные движения: притопы.	1	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в пары. Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Развитие координационных способностей.	Уметь: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе
6	Танцевальные движения: переменные шаги.	1	Шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса	Уметь: самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам
7	Танцевальные движения: притопы.	1	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в пары. Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Развитие координационных способностей.	Уметь: самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам

8	Русская народная мелодия	1	Основные движения народных танцев. Уметь передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки	Уметь: соотносить тепм движений с темпом музыкального произведения.
9	Танцевальные движения: хоровод.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Построение в цепочку. Ходьба и бег с предметами. Разучивание элементов танца.	Уметь: ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.
10	Упражнения на координацию движений: в пространстве.	1	Разновидности танцев ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Построения в колонну и шеренгу по1	Уметь: самостоятельно выполнять шаг на носках, шаг польки.
11	Навыки выразительного движения: хоровод.	1	Ходьба с перешагиванием через предметы. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Упр. на координацию движений под музыку. Основные движения народных танцев.	Уметь: выполнять танцевальные упражнения парами
12	Танец, полька «Добрый жук».	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Построение в цепочку. Ходьба и бег с предметами. Разучивание элементов танца.	Уметь: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
13	Координация движений в пространстве: хоровод.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Построение в цепочку. Ходьба и бег с предметами.	Уметь: выполнять плясовые движения, соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.

			Разучивание элементов танца.	
14	Музыкально ритмические игры.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Построение в цепочку. Ходьба и бег с предметами. Разучивание элементов танца.	Уметь: самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам
15	Хоровод, танец полька «Добрый жук»	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Построение в цепочку. Ходьба и бег с предметами. Разучивание элементов танца.	Уметь: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.
16	Ритмическая ходьба, парад солдатиков.	1	**Разучивание музыкальнопространственных упражнений: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.**	Уметь: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе
17	Марш солдатиков, перестроение в 2-е колонны.	1	**Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка»**	Уметь: строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку,

18	Марш солдатиков под песню «Бравые солдаты».	1	**Маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.**	Уметь легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения.
19	Марш солдатиками, ритмичные перестроение две колонны.	1	**маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.**	Уметь: самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам
20	Упражнения ориентацию на пространстве	1	Разновидности танцевальных ходьбы и бега. Ходьба на носках и пятках. Построения в шеренгу и колонну по 2. Повторение танцевальных движений	Уметь: выполнять плясовые движения, соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.
21	Музыкально ритмические упражнения.	1	Разучивание элементов танца. Упражнения на музыкальных инструментах	Уметь: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

22	Ритмическая гимнастика.	1	Ходьба по центру зала, по диагональным линиям. Пружинящий бег. Построение в шеренгу. Шаг кадрили: три простых шага и 1 скользящий, носок ноги вытянут. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	Уметь: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
23	Танцевальные движения «Сиртаки». Элементы танца.	1	Упражнения на координацию движений под музыку. Основные движения танца «Сиртаки».	Уметь**:** правильно принимать исходное положение в соответствии с содержанием музыки
24	Музыкально – ритмические навыки.	1	Передвижение в колонне по 2 по указанным ориентирам. Уметь повторять любой ритм, заданный учителем. Ходьба и бег с предметами. Построения	Уметь: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
			в колонну по 3. Разучивание элементов танца	

25	Музыкальноритмические игры.	1	Передвижение в колонне по 2 по указанным ориентирам. Уметь повторять любой ритм, заданный учителем. Ходьба и бег с предметами. Построения в колонну по 3. ОРУ с предметами. Разучивание элементов танца	Уметь: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
26	Музыкальноритмические игры.	1	Передвижение в колонне по 2 по указанным ориентирам. Уметь повторять любой ритм, заданный учителем. Ходьба и бег с предметами. Построения в колонну по 3. ОРУ с предметами. Разучивание элементов танца	Уметь: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
27	Музыкальноритмические упражнения: руки ноги.	1	Разучивание упражнений с правильным дыханием «На скакалке я скачу».	Уметь: самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам

28	Ритмическая гимнастика.	1	Ходьба по центру зала, по диагональным линиям. Пружинящий бег. Построение в шеренгу. Шаг кадрили: три простых шага и 1 скользящий, носок ноги вытянут. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	Уметь: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
29	Музыкальноритмические упражнения, «Во поле берёза стояла».	1	Упражнения на координацию движений под музыку. Основные движения народных танцев. Уметь передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки	Уметь: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе
30	Танцы «Сиртаки», «Полька» ритмический рисунок.	1	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Упр. на координацию движений под музыку. Основные движения народных танцев.	Уметь: самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам
31	Музыкальноритмические упражнения. «Во поле берёза стояла», ложки.	1	Основные движения народных танцев. Уметь передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки	Уметь: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе

32	Ритмическая гимнастика.	1	Ходьба по центру зала, по диагональным линиям. Пружинящий бег. Построение в шеренгу. Шаг кадрили: три простых шага и 1 скользящий, носок ноги вытянут. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	Уметь: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе
33	Танцы «Сиртаки», «Полька»: ритмический рисунок, темп, ритм.	1	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Упр. на координацию движений под музыку.	Уметь: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе
			Основные движения народных танцев.	
34	Музыкальноритмические упражнения «Карусельные лошадки»	1	Основные движения народных танцев. Уметь передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки	Уметь: самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам

Поурочное планирование курса «Ритмика» в 1-4 классах.

Тема раздела, урока	Количество часов

1. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
2. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
3. **Ритмико-гимнастические упражнения.**	1
4. Упражнения на координацию движения: руки, ноги.	1
5. Танцевальные движения: притопы.	1
6. Танцевальные движения: переменные шаги.	1
7. Танцевальные движения: притопы.	1
8. Русская народная мелодия	1
9. Танцевальные движения: хоровод.	1
10. Упражнения на координацию движений: в пространстве.	1
11. Навыки выразительного движения: хоровод.	1
12. Танец, полька «Добрый жук».	1
13. Координация движений в пространстве: хоровод.	1
14. Музыкально ритмические игры.	1
15. Хоровод, танец полька «Добрый жук»	1
16. Ритмическая ходьба, парад солдатиков.	1
17. Марш солдатиков, перестроение в 2-е колонны.	1
18. Марш солдатиков под песню «Бравые солдаты».	1
19. Марш солдатиков, ритмичные шаги, перестроение в две колонны.	1
20. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
21. Музыкально-ритмические упражнения.	1
22. Ритмическая гимнастика.	1
23. Танцевальные движения «Сиртаки». Элементы танца.	1
24. Музыкально – ритмические навыки.	1
25. Музыкально-ритмические игры.	1
26. Музыкально-ритмические игры.	1
27. Музыкально-ритмические упражнения: руки ноги.	1
28. Ритмическая гимнастика.	1
29. Музыкально-ритмические упражнения, «Во поле берёза стояла».	1
30. Танцы «Сиртаки», «Полька» ритмический рисунок.	1
31. Музыкально-ритмические упражнения. «Во поле берёза стояла», ложки.	1
32. Ритмическая гимнастика.	1
33. Танцы «Сиртаки», «Полька»: ритмический рисунок, темп, ритм.	1
34. Музыкально-ритмические упражнения «Карусельные лошадки»	1
Итого	34 ч