

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Калужской области
"Калужская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
"Гармония"**

РАССМОТРЕНО
на заседании методического

объединения
протокол № 1
от «23» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по

учебно-воспитательной работе
_____ О.Н. Дерменжи
«31» августа 2023 г.

**Рабочая программа
по коррекционному курсу
«Ритмика»
1-4 классы
Срок реализации 4 года**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ 1);
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ 1) ГКОУКО «Калужская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Гармония»;
5. Учебный план ГКОУКО «Калужская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Гармония».

Цель коррекционного курса «Ритмика»:

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося в процессе восприятия музыки.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основные направления работы по ритмике:

упражнения на ориентировку в пространстве;
ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами);
игры под музыку;
танцевальные упражнения.

Задачи коррекционного курса:

- развивать у обучающихся чувство ритма и двигательных способностей;
- учить выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно точно;
- формировать танцевальные движения;
- содействовать развитию у обучающихся музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений,
- способствовать повышению общей культуры обучающихся.

2. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА "РИТМИКА"

1 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

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

Ритмико-гимнастические упражнения

1. 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.

2. 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.

- Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

- Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

3. 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

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

2. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.

3. 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.

4. 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

1. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).

2. 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.).

3. 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.

4. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

5. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

1. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.
2. Прямой галоп. Маховые движения рук.
3. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком).
4. Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.
5. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.
6. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то»

Стукалка. Украинская народная мелодия

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия

2 класс

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 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.

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 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.

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 по программе для 1 класса.
2. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.
3. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.
4. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, 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.

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

Упражнения на ориентировку в пространстве

1. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.
2. 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.
3. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.
4. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Ритмико-гимнастические упражнения

1. 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 с движениями 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.
2. 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.
3. 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.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

1. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.
2. Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе.
3. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

Игры под музыку

1. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.
2. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.
3. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.
4. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.
5. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения

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

Танцы и пляски

Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса
 Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия
 Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия

Танец с хлопками. Карельская народная мелодия

4 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

1. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.
2. Построение в шахматном порядке.
3. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.
4. Ходьба по центру зала, умение наметить диагональные линии из угла в угол.
5. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.
6. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

Ритмико-гимнастические упражнения

1. 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.
2. 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).
3. 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).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

1. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.
2. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике.
3. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

1. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.
2. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
3. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
4. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций.

5. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

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

Танцы и пляски

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия

Кадриль. Русская народная мелодия

Бульба. Белорусская народная мелодия

Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра

Грузинский танец «Лезгинка»

3. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Личностные результаты освоения коррекционного курса:

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;
- развитие мотивов музыкально-учебной деятельности.

Предметные результаты освоения коррекционного курса:

- развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

Обучающиеся научатся:

- воспринимать танцевальную музыку различных жанров;

- эстетически откликаться на искусство, выражая свое отношение к нему в различных видах музыкально-танцевальной творческой деятельности;
- определять виды танцев, сопоставлять различные танцевальные музыкальные образы;
- общаться и взаимодействовать в процессе коллективного воплощения различных танцевальных художественных образов.

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»

1класс (33 часа, 1 час в неделю)

Тема (раздел)	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Упражнения на ориентировку в пространстве	5	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	12	1. 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. 2. 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. - Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. - Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

		<p>3. Упражнение на расслабление мышц</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	4	<p>1. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.</p> <p>2. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.</p> <p>3. 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.</p> <p>4. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.</p>
Игры под музыку	5	<p>. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).</p> <p>2. 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.).</p> <p>3. 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.</p> <p>4. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.</p> <p>5. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.</p>
Танцевальные упражнения	7	<p>. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.</p> <p>2. Прямой галоп. Маховые движения рук.</p> <p>3. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком).</p> <p>4. Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.</p> <p>5. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.</p>

		6. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.
Всего	33	

2 класс (34 часа, 1 час в неделю)

Тема (раздел)	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Упражнения на ориентировку в пространстве	5	<p>1. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.</p> <p>2. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.</p> <p>3. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.</p> <p>4. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключившись с места на место.</p>
Ритмико-гимнастические упражнения	11	<p>1. Общеразвивающие упражнения. (4)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>2. Упражнения на координацию движений. (4)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

		<p>правой руки и т. д.).</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>3. Упражнения на расслабление мышц. (3)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	4	<p>1. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.</p> <p>2. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.</p> <p>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.</p> <p>4. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.</p>
Игры под музыку	7	<p>1. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).</p> <p>2. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.</p> <p>3. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.</p> <p>4. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.</p> <p>5. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.</p> <p>6. Инсценирование доступных песен.</p> <p>7. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.</p>
Танцевальные упражнения	7	<p>1. Повторение элементов танца по программе для 1 класса.</p>

		<p>2. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.</p> <p>3. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.</p> <p>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).</p> <p>5. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.</p> <p>6. Основные движения местных народных танцев</p>
Всего	34	

3 класс (34 часа, 1 час в неделю)

Тема (раздел)	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Упражнения на ориентировку в пространстве	5	<p>1. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.</p> <p>4. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.</p>
Ритмико-гимнастические упражнения	15	<p>1. Общеразвивающие упражнения. (6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 с движениями 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. <p>Упражнения на выработку осанки.</p> <p>2. Упражнения на координацию движений. (6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши,

		<p>повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). - Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Притопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. <p>3. Упражнения на расслабление мышц. (3)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. 2. Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. 3. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.
Игры под музыку	5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. 2. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. 3. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. 4. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. 5. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.
Танцевальные упражнения	6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение элементов танца по программе 2 класса. 2. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.

		<p>3. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.</p> <p>4. Движения парами: боковой галоп, поскоки.</p> <p>5. Основные движения народных танцев.</p>
Всего	34	

4 класс (34 часа, 1 час в неделю)

Тема (раздел)	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Упражнения на ориентировку в пространстве	7	<p>1. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.</p> <p>2. Построение в шахматном порядке.</p> <p>3. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.</p> <p>4. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.</p> <p>5. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.</p> <p>6. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.</p>
Ритмико-гимнастические упражнения	13	<p>1. Общеразвивающие упражнения. (6)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>2. Упражнения на координацию движений. (5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

		<p>собой, справа, слева, на голени.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). <p>3. Упражнение на расслабление мышц. (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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).
Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	<p>1. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.</p> <p>2. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике.</p> <p>3. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.</p>
Игры под музыку	5	<p>1. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.</p> <p>2. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.</p> <p>3. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.</p> <p>4. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций.</p> <p>5. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.</p>
Танцевальные упражнения	6	<p>1. Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.</p> <p>2. Упражнения на различение элементов народных танцев.</p> <p>3. 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.</p> <p>5. Разучивание народных танцев.</p>
Всего	34	

