

Приложение № 1  
к адаптированной основной общеобразовательной  
программе начального общего образования  
обучающихся с задержкой психического развития  
(вариант 7.1) муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
"Мухтоловская основная школа", утвержденной  
приказом директора МБОУ Мухтоловская ОШ  
от 30.08.2023г №232/1

**Рабочая программа  
по ритмике  
для 1-4 классов**

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные и предметные результаты

В результате реализации программы коррекционного курса «Ритмика» обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью следующих результатов:

#### Предметных результатов:

##### 1 класс

##### Минимальный уровень:

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

##### Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно 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.

##### 2 класс

##### Минимальный уровень:

- 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.

#### Достаточный уровень:

- уметь рассчитывать 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 малоcontrastными 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).

#### **3 класс**

#### Минимальный уровень:

- 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 малоcontrastными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

#### Достаточный уровень:

- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

#### **4 класс**

#### Минимальный уровень:

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

#### Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

### Основные разделы программы

#### 1 класс

<i>№ п.п.</i>	<i>Тема раздела</i>	<i>Форма</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
<b>1</b>	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> - знать пространственные понятия, понятия «исходное положение», «линия», «колонна», «круг»; <b>2 уровень</b> - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; равняться в шеренге, колонне; ходить и бегать по кругу с сохранением дистанции; <b>3 уровень</b> - входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение, приветствовать учителя; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
<b>2</b>	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать названия всех частей тела; знать основные упражнения; <b>2 уровень</b> – выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме; <b>3 уровень</b> – выполнять задания после показа и по словесной инструкции; придумывать и показывать простейшие упражнения для разных частей тела;
<b>3</b>	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<b>1 уровень</b> – знать музыкальные инструменты; знать звучание музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно»; <b>2 уровень</b> – начинать и заканчивать движения по сигналу музыки; соотносить темп движений с музыкальным сопровождением; <b>3 уровень</b> – определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная); координировать движения в соответствии с характером музыки;

4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать правила игр;</p> <p><b>2 уровень</b> – целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ;</p>
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать названия движений и упражнений;</p> <p><b>2 уровень</b> – ловко и быстро переходить от одного движения к другому;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять плясовые движения; уметь работать в паре.</p>

## 2 класс

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Форма</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать пространственные понятия, понятие «дистанция»</p> <p><b>2 уровень</b> - сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</p> <p><b>3 уровень</b> - организованно строиться; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя со звуковым и музыкальным сигналами;</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать понятие «исходное положение», знать исходное положение всех упражнений и движений; знать названия некоторых движений и упражнений;</p> <p><b>2 уровень</b> – выполнять общеразвивающие движения в определенном темпе и ритме;</p> <p><b>3 уровень</b> – самостоятельно выполнять упражнения, заданные словесной инструкцией учителя;</p>
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать понятия «музыкальный акцент», «темп»;</p> <p><b>2 уровень</b> – ощущать смену частей музыкального произведения;</p> <p><b>3 уровень</b> – самостоятельно координировать движения в соответствии со звучанием музыки;</p>
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать о нюансах в музыке;</p> <p><b>2 уровень</b> – начинать и заканчивать игру с началом и окончанием музыки;</p> <p><b>3 уровень</b> – легко, непринужденно выполнять игровые движения;</p>

5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать музыку, используемую для отдельных танцев и танцевальных движений;</p> <p><b>2 уровень</b> – соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку; принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движений;</p> <p><b>3 уровень</b> – легко, непринужденно выполнять игровые и плясовые движения.</p>
---	--------------------------	-------------------	---

### 3 класс

№ п.п.	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры;</p> <p><b>2 уровень</b> - соблюдать правильную дистанцию в колонне по три, в концентрических кругах; рассчитывать на первый, второй, третий для построения в колонну;</p> <p><b>3 уровень</b> - ориентироваться в пространстве зала и любого другого помещения;</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать особенности выполнения упражнений для основных групп мышц;</p> <p><b>2 уровень</b> – принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</p> <p><b>3 уровень</b> – самостоятельно выполнять требуемые упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;</p>
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать понятие «ритм», иметь представление о частях музыкального произведения;</p> <p><b>2 уровень</b> – ощущать смену частей музыкального произведения; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;</p> <p><b>3 уровень</b> – уметь четко и быстро скоординировать свои движения под любую, даже незнакомую музыку;</p>
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать и повторять текст считалок и танцевальных игр;</p> <p><b>2 уровень</b> – повторять ритм, заданный учителем, задавать ритм самим;</p> <p><b>3 уровень</b> – легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения;</p>

5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать названия танцевальных элементов и комбинаций;</p> <p><b>2 уровень</b> – передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;</p> <p><b>3 уровень</b> – приобретение опыта публичного выступления;</p>
---	--------------------------	-------------------	--

4 класс

№ п.п.	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать все пространственные понятия; знать правила работы в группе;</p> <p><b>2 уровень</b> - четко, организованно перестраиваться;</p> <p><b>3 уровень</b> - самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать названия всех упражнений и особенности их выполнения;</p> <p><b>2 уровень</b> – выполнять упражнения с соблюдением всех правил;</p> <p><b>3 уровень</b> – правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега и упражнений в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;</p>
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать характер музыкального произведения, знать понятие «ритмический рисунок»; знать двухчастную и трехчастную формы музыки;</p> <p><b>2 уровень</b> – уметь различать двухчастную и трехчастную формы музыки;</p> <p><b>3 уровень</b> – передавать в движении ритмический рисунок мелодии;</p>
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать правила игр;</p> <p><b>2 уровень</b> – быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;</p> <p><b>3 уровень</b> – играть, соблюдая правила;</p>
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать названия движений народного танца, отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, различать основные характерные движения некоторых народных танцев;</p> <p><b>2 уровень</b> – самостоятельно менять движение, в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p><b>3 уровень</b> – самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;</p>

### **Личностных результатов:**

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире
- развитие танцевальных навыков,
- развитие потребности и начальных умений выразить себя в доступных видах деятельности,
- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,
- способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

### **Базовых учебных действий:**

#### **- познавательных учебных действий:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

#### **- регулятивных учебных действий:**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

#### **- коммуникативных учебных действий:**

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходиться к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## **2.Содержание учебного предмета**

### **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 барабанах 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.

## 2 класс

### 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, переключать 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 поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. Д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

### 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 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. 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

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

## РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинок). 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. Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук,

ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

## УПРАЖНЕНИЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

## ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Танцы и пляски Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса. Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия. Парная пляска. Чешская народная мелодия. Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

### 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 концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

## РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. 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 пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с

постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

#### УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

#### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоcontrastных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

#### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев. Танцы и пляски Круговой галоп. Венгерская народная мелодия. Кадриль. Русская народная мелодия. Бульба. Белорусская народная мелодия. Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра. Грузинский танец «Лезгинка»

### ***Основные разделы программы***

#### ***1 класс***

<b><i>№ п.п.</i></b>	<b><i>Тема раздела</i></b>	<b><i>Форма</i></b>	<b><i>Ожидаемый результат</i></b>
--------------------------	----------------------------	---------------------	-----------------------------------

1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать пространственные понятия, понятия «исходное положение», «линия», «колонна», «круг»;</p> <p><b>2 уровень</b> - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; равняться в шеренге, колонне; ходить и бегать по кругу с сохранением дистанции;</p> <p><b>3 уровень</b> - входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение, приветствовать учителя; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать названия всех частей тела; знать основные упражнения;</p> <p><b>2 уровень</b> – выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять общеразвивающие</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять задания после показа и по словесной инструкции; придумывать и показывать простейшие упражнения для разных частей тела;</p>
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать музыкальные инструменты; знать звучание музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно»;</p> <p><b>2 уровень</b> – начинать и заканчивать движения по сигналу музыки; соотносить темп движений с музыкальным сопровождением;</p> <p><b>3 уровень</b> – определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная); координировать движения в соответствии с характером музыки;</p>
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать правила игр;</p> <p><b>2 уровень</b> – целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ;</p>

5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать названия движений и упражнений;</p> <p><b>2 уровень</b> – ловко и быстро переходить от одного движения к другому;</p> <p><b>3 уровень</b> – выполнять плясовые движения; уметь работать в паре.</p>
---	--------------------------	-------------------	---

## 2 класс

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Форма</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> - знать пространственные понятия, понятие «дистанция»</p> <p><b>2 уровень</b> - сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</p> <p><b>3 уровень</b> - организованно строиться; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя со звуковым и музыкальным сигналами;</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<p><b>1 уровень</b> – знать понятие «исходное положение», знать исходное положение всех упражнений и движений; знать названия некоторых движений и упражнений;</p> <p><b>2 уровень</b> – выполнять общеразвивающие движения в определенном темпе и ритме;</p> <p><b>3 уровень</b> – самостоятельно выполнять упражнения, заданные словесной инструкцией учителя;</p>
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<p><b>4 уровень</b> – знать понятия «музыкальный акцент», «темп»;</p> <p><b>5 уровень</b> – ощущать смену частей музыкального произведения;</p> <p><b>6 уровень</b> – самостоятельно координировать движения в соответствии со звучанием музыки;</p>
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<p><b>4 уровень</b> – знать о нюансах в музыке;</p> <p><b>5 уровень</b> – начинать и заканчивать игру с началом и окончанием музыки;</p> <p><b>6 уровень</b> – легко, непринужденно выполнять игровые движения;</p>
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<p><b>3 уровень</b> – знать музыку, используемую для отдельных танцев и танцевальных движений;</p> <p><b>4 уровень</b> – соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку; принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием</p>

**3 класс**

<b>№ п.п.</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Форма</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
<b>1</b>	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<p><b>4 уровень</b> - знать и понимать направления движения, знать особенности перестроений в разные фигуры;</p> <p><b>5 уровень</b> - соблюдать правильную дистанцию в колонне по три, в концентрических кругах; рассчитывать на первый, второй, третий для построения в колонну;</p> <p><b>6 уровень</b> - ориентироваться в пространстве зала и любого другого помещения;</p>
<b>2</b>	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<p><b>4 уровень</b> – знать особенности выполнения упражнений для основных групп мышц;</p> <p><b>5 уровень</b> – принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</p> <p><b>6 уровень</b> – самостоятельно выполнять требуемые упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;</p>
<b>3</b>	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<p><b>3 уровень</b> – знать понятие «ритм», иметь представление о частях музыкального произведения;</p> <p><b>4 уровень</b> – ощущать смену частей музыкального произведения; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; <b>3 уровень</b> – уметь четко и быстро скоординировать свои движения под любую, даже не знакомую музыку;</p>
<b>4</b>	Игры под музыку.	Групповое занятие	<p><b>4 уровень</b> – знать и повторять текст считалок и танцевальных игр;</p> <p><b>5 уровень</b> – повторять ритм, заданный учителем, задавать ритм самим;</p> <p><b>6 уровень</b> – легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения;</p>



5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<p><b>4 уровень</b> – знать названия танцевальных элементов и комбинаций;</p> <p><b>5 уровень</b> – передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;</p> <p><b>6 уровень</b> – приобретение опыта публичного выступления;</p>
---	--------------------------	-------------------	--

#### 4 класс

№ п.п.	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<p><b>4 уровень</b> - знать пространственные понятия, понятие «дистанция»</p> <p><b>5 уровень</b> - сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</p> <p><b>6 уровень</b> - организованно строиться; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя со звуковым и музыкальным сигналами;</p>
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<p><b>4 уровень</b> – знать понятие «исходное положение», знать исходное положение всех упражнений и движений; знать названия некоторых движений и упражнений;</p> <p><b>5 уровень</b> – выполнять общеразвивающие движения в определенном темпе и ритме;</p> <p><b>6 уровень</b> – самостоятельно выполнять упражнения, заданные словесной инструкцией учителя;</p>
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<p><b>7 уровень</b> – знать понятия «музыкальный акцент», «темп»;</p> <p><b>8 уровень</b> – ощущать смену частей музыкального произведения;</p> <p><b>9 уровень</b> – самостоятельно координировать движения в соответствии со звучанием музыки;</p>
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<p><b>7 уровень</b> – знать о нюансах в музыке;</p> <p><b>8 уровень</b> – начинать и заканчивать игру с началом и окончанием музыки;</p> <p><b>9 уровень</b> – легко, непринужденно выполнять игровые движения;</p>

#### Личностных результатов:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире
- развитие танцевальных навыков развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,
- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,
- способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

### **Базовых учебных действий:**

#### **- познавательных учебных действий:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

#### **- регулятивных учебных действий:**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

#### **- коммуникативных учебных действий:**

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### ***Формы, и средства проверки и оценки результатов обучения***

Система текущей и промежуточной аттестации учащихся на занятиях ритмикой состоит из практических заданий, коррекционно-развивающих упражнений на каждом уроке; организации ритмических игр; проведении творческих выступлений. Результативность изучения программы внеурочной деятельности определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения им некоторых работ. О достижении результатов следует судить по следующим критериям:

- по оценке творческой продукции ребенка – исполнению им комплексов упражнений по ритмической гимнастике, танцев, песен; игре на простых музыкальных инструментах, участию в различных сценических

представлениях;

- по повышению уровня общей и физической культуры;
- по введению речевого материала занятий в активный словарь обучающихся;
- по отношениям в коллективе.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

#### 1 класс

Тема урока	Кол. часов
1. Вводный урок: роль музыкально-ритмических занятий, правила поведения на занятиях	1ч.
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>4ч.</b>
2. Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	1
3. Перестроение в круг из шеренги, цепочки	1
4. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	1
5. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (ОРУ, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц)</b>	<b>12ч.</b>
6. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами	1
7. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	1
8. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседание с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)	1
9. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой	1
10. Упражнения на выработку осанки	1
11. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз)	1
12. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки вперед, левой- вверх	1
13. Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки – в сторону	1
14. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно, провожать движения руки головой, взглядом	1
15. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	1
16. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить голову вниз; имитация отряхивания воды с пальцев	1
17. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)	1
<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>3ч.</b>
18. Движения рук в разных направлениях. Сжатие и разжимание пальцев рук с изменением темпа движений	1
19. Отведение и приведение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук.	1

20. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане с проговариванием стихов, попевок, без них	1
<b>Игры под музыку</b>	<b>6ч.</b>
21. Выполнение ритмических движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий)	1
22. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1
23. Выполнение простых имитационных упражнений и игр	1
24. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке	1
25. Музыкальные игры с предметами	1
26. Игры с пением и речевым сопровождением	1
<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>7ч.</b>
27. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг	1
28. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах	1
29. Прямой галоп. Маховые движения рук	1
30. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек – с платочком)	1
31. Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку	1
32. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте	1
33. Хороводы в кругу	1

## 2 класс

Тема урока	Кол. часов
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>3ч.</b>
1. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары	1
2. Построение в колонну по 2. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную	1
3. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (ОРУ, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц)</b>	<b>11ч.</b>
4. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами	1
5. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени	1
6. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета	1
7. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение	1
8. Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя, сидя	1
9. Упражнения на выработку осанки	1
10. Разнообразные движения рук (правой руки вверх-вниз, левой – от себя и	1

к себе одновременно)	
11. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки	1
12. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа муз. Сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки	1
13. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе в положении стоя и наклонившись вперед	1
14. Встряхивание кистью (отряхивание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра) Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол)	1
<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>2ч.</b>
15. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением	1
16. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях	1
<b>Игры под музыку</b>	<b>8ч.</b>
17. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий)	1
18. Передача в движении разницы в двухчастной музыки	1
19. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений	1
20. Передача в движениях игровых образов и содержание песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа	1
21. Музыкальные игры с предметами	1
22. Игры с пением и речевым сопровождением	1
23. Инсценирование доступных песен	1
24. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1
<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>10ч.</b>
25. Повторение элементов танца по программе для 1 класса	1
26. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг	1
27. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки	1
28. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед	1
29.30.31. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята вверх(для девочек)	3
32. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением	1
33.34. Основные движения местных народных танцев	2

### 3 класс

Тема урока	Кол. часов
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>4ч.</b>
1. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией; чередование ходьбы с	1

приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонну по 3	
2. Перестроение из одного круга в 2, 3 отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг назад, а другой – шаг вперед	1
3. Перестроение из общего круга в кружки по 2,3,4 человека и обратно в общий круг	1
4. Выполнение движений с предметами, более сложных чем, во 2 классе	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (ОРУ, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц)</b>	<b>12ч.</b>
5. Наклоны, повороты, круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватами плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки)	1
6. Повороты туловища в сочетании с наклонами, повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук	1
7. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание.	1
8. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку.	1
9. Упражнения на выработку правильной осанки	1
10. Круговые движения левой ноги в сочетании движениями правой руки и наоборот	1
11. Упражнения на сложную координацию движений с предметами	1
12. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков средним и быстрым темпом с музыкальным сопровождением (под бубен и барабан)	1
13. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков	1
14. Протопывание того, что учитель протопал, и наоборот	1
15. Напряжение и расслабление мышц рук от плеча до кончиков пальцев	1
16. 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	1
<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>2ч.</b>
17. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнения для кистей рук с барабанными палочками	1
18. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне	1
<b>Игры под музыку</b>	<b>11ч.</b>
19. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта	1
20. Самостоятельное ускорение и замедление темпа движений	1
21. Исполнение движений плавнее, пружиннее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца	1
22. Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации	1
23. Придумывание вариантов к играм и пляскам	1
24. Действия с воображаемыми предметами	1
25. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1

26. Повторение элементов танца по программе 2 класса	1
27. Шаг на носках, шаг польки	1
28. Широкий, высокий бег	1
29. Сильные поскоки, боковой галоп	1
<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>5ч.</b>
30.31. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением	2
32. Движения парами: боковой галоп, поскоки	1
33. 34. Основные движения народных танцев	2

#### 4 класс

Тема урока	Кол. часов
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>4ч.</b>
1. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Построение в шахматном порядке	1
2. Перестроение из колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели	1
3. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений	1
4. Упражнения с предметами, более сложные чем в 3 классе	1
<b>Ритмико-гимнастические упражнения (ОРУ, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц)</b>	<b>11ч.</b>
5. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам	1
6. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук	1
7. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе	1
8. Всевозможные сочетания движений ног. Ходьба на внутренних краях стоп	1
9. Упражнения на выработку осанки	1
10. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей рук	1
11. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени	1
12. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном)	1
13. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («Петрушка»)	1
14. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками	1

постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка)	
15. То же движение в обратном порядке(имитация увядающего цветка)	1
<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>2ч.</b>
16. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Движение кистей и пальцев в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа, плавности движений	1
17. Упражнение в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определение по заданному ритму мелодии знакомой песни	1
<b>Игры под музыку</b>	<b>8ч.</b>
18. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке	1
19. Самостоятельная смена движений в соответствии со сменой частей, муз. фраз, малоконтрастных изменений в музыке	1
20. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии	1
21. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование	1
22. Составление несложных танцевальных композиций	1
23. Игры с пением, речевым сопровождением	1
24.25. Инсценирование музыкальных сказок, песен	2
<b>Танцевальные упражнения</b>	
26. Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе	1
27. Упражнения на различение элементов народных танцев	1
28. Шаг кадрили: 3 простых и 1 скользящий, носок ноги вытянут	1
29. Пружинящий бег	1
30. Пскоки с продвижением назад (спиной)	1
31. Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах	1
32.33.34. Разучивание народных танцев	3



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430541

Владелец Курман Татьяна Владимировна

Действителен с 20.04.2024 по 20.04.2025