

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Алзамай»

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 101- од от «25» 08. 2023г

**Программа коррекционного курса
«Ритмика»
АООП обучающихся с УО (ИН), вариант 1**

Составители: учитель физической культуры Трапезникова Ю.А.

Алзамай
2023

1. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по ритмике для 1- 4 классов составлена на основе Адаптированная основная общеобразовательная программа разработана для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

У детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а заторможенным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с задержкой психического развития является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма.

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе восприятия музыки. **Задачи** программы:

- развитие восприятия музыкальных образов и умения выражать их в движениях у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- развитие музыкальных способностей у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления);
- развитие чувства ритма, темпа, такта, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- развитие координации движений у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- развитие умений слушать музыку у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- формирование навыков выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

□ развитие творческих способностей личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Виды и формы контроля.

Психолого-педагогическая диагностика проводится до начала реализации коррекционной работы с обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и после ее окончания. Критерием эффективности будет служить положительная динамика в развитии познавательных процессов и двигательной сферы.

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие **формы контроля**:
Стартовый контроль (входная диагностика), позволяющий определить исходный уровень развития двигательной активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Текущий контроль (контрольная диагностика):

□ прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;

□ пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;

□ рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

□ контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Текущий контроль (контрольная диагностика), позволяющий определить промежуточный уровень развития двигательной активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Итоговый контроль (итоговая диагностика), позволяющий определить итоговый уровень развития двигательной активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Содержательный контроль и оценка результатов развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предусматривает выявление индивидуальной динамики развития познавательных процессов и двигательной сферы и не допускает сравнения одного ребенка с другими детьми.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Коррекционная работа на занятиях ритмикой базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. На занятиях осуществляется

коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

Основные **направления** работы по ритмике:

- **восприятие музыки** (в исполнении педагога и аудиозаписи): определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа; различение и опознавание на слух музыки двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки;
- **упражнения на ориентировку в пространстве**: простейшие построения и перестроения (в одну и две линии, в колонну, в цепочку, в одну и две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в классе, различные положения в парах и т. д.); ходьба в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты;
- **ритмико-гимнастические упражнения**: общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц;
- **упражнения с детскими музыкальными инструментами**: игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);
- **игры под музыку**: музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования (кто скорее, кто лучше, кто более и т.д.), игры по ориентировке в пространстве;
- **танцевальные упражнения**: выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, балльных и современных танцев;
- **декламация песен под музыку**: выразительная декламация песен под музыкальное сопровождение и управление педагога, воспроизведение ритмического рисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твердо и др.).

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- совершенствование движений и сенсомоторного развития (развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики);

- коррекция отдельных сторон психической деятельности (развитие восприятия, представлений, ощущений, двигательной памяти, внимания, формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина), развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени);
- развитие различных видов мышления (наглядно-образного мышления, словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями));
- развитие основных мыслительных операций (умения сравнивать, анализировать, умения выделять сходство и различие понятий);
- коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до формирования умения преодолевать трудности, воспитание самостоятельности принятия решения, формирование устойчивой адекватной самооценки, формирование умения анализировать свою деятельность);
- развитие речи (развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия).

3. Описание места коррекционного курса «Ритмика» в учебном плане

Коррекционный курс «Ритмика» реализуется в рамках коррекционно-развивающей области учебного плана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). На освоение коррекционного курса «Ритмика» отводится 1 час в неделю. Таким образом, в 1 классе – 33 часа в год, со 2–4 классы – 34 часа в год. Общее количество часов с 1–4 классы – 135 часов.

4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика»

Личностные результаты обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в результате освоения коррекционно-развивающей области «Ритмика»:

- включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
- проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
- готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение.

Предметные результаты обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в результате освоения коррекционно-развивающей области «Ритмика»:

Минимальный уровень:

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу педагога;

- активно прихлопывать и притопывать вместе с педагогом;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- слушать и правильно выполнять инструкцию педагога.

Достаточный уровень:

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу;
- выполнять задания и плясовые движения по показу и по словесной и инструкции педагога;
- организованно входить в класс и выходить из класса, □ приветствовать педагога.

Планируемые результаты:

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

6. Содержание учебного предмета, курса 1 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве. 5 ч.

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. 17 ч.**

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 3 ч.

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.
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. (3ч)

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 раздражителях, 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 (5 ч.)

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, подбочившись 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 поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.

- Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

2. Упражнения на координацию движений

- Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).

- Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.).

- Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.

Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

3. Упражнения на расслабление мышц

- Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.

- Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).

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

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

1. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.

2. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

3. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

4. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях. **Игры под музыку**

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

1. Повторение элементов танца по программе для 1 класса.
2. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.
3. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.
4. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).
5. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.
6. Основные движения местных народных танцев.

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

5 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 concentрических кругов в звездочки и карусели.
4. Ходьба по центру зала, умение намечать 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**

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»

5 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 concentрических кругов в звездочки и карусели.*
4. *Ходьба по центру зала, умение наметать 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, малокоонтрастных 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. Пскоки 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»

6. Тематическое планирование 1 класс

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
---	------	--

Упражнения на ориентировку в пространстве. 5 ч.		
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия.	Выполняют правильное исходное положение по словесной инструкции педагога. Ходят и бегают с высоким подниманием колен. Перестраиваются по направлениям движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаются по залу в разных направлениях.
2	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поклон.	
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила.	
4	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	
5	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.	
Ритмико-гимнастические упражнения. 17 ч.		
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	Ознакомление с танцами народов РФ. Разучивание основных упражнений для рук. Разучить танцевальные элементы в форме игры Знакомство с понятием пантомима. Использовать на уроке флажки, мячи и следить за осанкой. Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. Научить правильно дышать. Провести небольшую профилактику суставов.
7	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики).	
8	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	
9	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	
10	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	

11	Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой.	Играть в различные игры связанные с этюдной работой. Научиться определять медленно, быстро, умеренно. Разучить новые танцевальные элементы. Научиться определять характер мелодии и подбирать движения. Познакомить с основными выразительными средствами. Выполняют наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Выполняют упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, кегли, кубики). Выполняют наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и однимать предметы перед собой и сбоку). Выставляют правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.
12	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	
13	Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник».	
14	Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).	
15	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой руки вверх.	
16	Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.	
17	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	
18	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции.	
19	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости.	
20	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями.	
21	Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладшки».	
22	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	

Упражнения с детскими музыкальными инструментами.(3 ч.)

23	Упражнения для кистей рук с музыкальными ложками. Базовые упражнения.	Различают и называют детские музыкальные инструменты (ложки, бубен, маракасы). Отстукивают простые ритмические рисунки на бубне и ложках. Подыгрывают на детских музыкальных инструментах в такт музыке.
24	Отстукивание ритмических рисунков на бубне.	
25	Отстукивание ритмических рисунков маракасами. Упражнения «Песок», «Карнавал».	

Игры под музыку 3 ч

26	Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами; низкий, высокий, движениями резкими акцентами в музыке.	Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими (птиц, движение транспорта, деятельность человека).
27	Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька».	Выразительно и эмоционально передают в (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).
28	Игры с пением или речевым сопровождением.	
	Исполняют игры с пением и речевым сопровождением.	

Танцевальные упражнения.5 ч

29	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. танце.	Рассмотреть и разучить основные фигуры
30	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полукружение на пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами.	Ритмично исполнять бег, ходьбу, прыжки, кружением, хлопками. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой шаг на всей ступне, движения рук. Элементы
	Выполняют элементы русской пляски: простой галоп. Маховые хороводный шаг, шаг русской пляски. подбоченившись двумя руками	

- 32 Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, (для девочек — движение с платочком) по подбоченившись двумя руками(для девочек движение с показу и по словесной инструкции педагога. Исполняют притопы одной ногой и поочередно, платочком).
- 33 Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с выставляет ноги с носка на пятку. носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

2 класс

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Упражнения на ориентировку в пространстве.7 ч.		
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	Выполняют правильное исходное положение по словесной инструкции педагога. Ходят и бегают с высоким подниманием колен. Перестраиваются по направлениям движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаются по залу в разных направлениях.
2.	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.	
3.	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	
4.	Построение в колонну по два.	
5.	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	
6.	Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную.	
7.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.	
Ритмико-гимнастические упражнения.		
8.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	Ознакомление с танцами народов РФ. Разучивание основных упражнений для рук. Разучить танцевальные элементы в форме игры. Знакомство с понятием пантомима. Использовать на уроке флажки, мячи и следить за осанкой. Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. Научить правильно дышать. Провести небольшую профилактику суставов. Играть в различные игры связанные с этюдной работой. Научиться определять медленно, быстро, умеренно. Разучить новые танцевальные элементы. Научиться определять характер мелодии и подбирать движения. Познакомить с основными выразительными средствами. Выполняют наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Выполняют
9.	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	
10.	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.	
11.	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.	
12.	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	
13.	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).	
14.	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	
15.	Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.	
16.	Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке.	
17.	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	
18.	Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя-к себе перед грудью.	
19.	Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение)	

20.	Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, кегли, кубики). Выполняют наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и однимать предметы перед собой и сбоку). Выставляют правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.
21.	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	
22.	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.	
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.(3 ч.)		
23.	Упражнения для кистей рук с музыкальными ложками. Базовые упражнения.	Различают и называют детские музыкальные инструменты (ложки, бубен, маракасы). Отстукивают простые ритмические рисунки на бубне и ложках. Подыгрывают на детских музыкальных инструментах в такт музыке.
24.	Отстукивание ритмических рисунков на бубне.	
25.	Отстукивание ритмических рисунков маракасами. Упражнения «Песок», «Карнавал».	
Игры под музыку (6 ч)		
26.	Игры под музыку. Выполнение движений с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий)	Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполняют игры с пением и речевым сопровождением.
27.	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	
28.	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.	
29.	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.	
30.	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами.	
31.	Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.	
Танцевальные упражнения. 3		
32.	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце. Ритмично исполнять бег, ходьбу, кружение на месте. Выполняют элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, танцевальный бег. Исполняют притопы одной ногой и поочередно, выставляют ноги с носка на пятку.
33.	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки.	
34.	Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием.	

3 класс

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Упражнения на ориентировку в пространстве.(4ч.)		
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.	Выполняют правильное исходное положение по словесной инструкции педагога. Ходят и бегают с высоким подниманием колен. Перестраиваются по направлениям движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаются по залу в разных направлениях.
2.	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления на шаг.	
3.	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	
4.	Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.	
Ритмико-гимнастические упражнения. (13 ч.)		
5.	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой.	Ознакомление с танцами народов РФ. Разучивание основных упражнений для рук. Разучить танцевальные элементы в форме игры. Знакомство с понятием пантомима. Использовать на уроке флажки, мячи и следить за осанкой. Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. Научить правильно дышать. Провести небольшую профилактику суставов. Играть в различные игры связанные с этойной работой. Научиться определять медленно, быстро, умеренно. Разучить новые танцевальные элементы. Научиться определять характер мелодии и подбирать движения. Познакомить с основными выразительными средствами. Выполняют наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Выполняют упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, кегли, кубики). Выполняют наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и однимать предметы перед собой и сбоку). Выставляют правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.
6.	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.	
7.	Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	
8.	Поднимание на носках и полуприседание.	
9.	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед, в сторону.	
10.	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.	
11.	Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову	
12.	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.	
13.	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).	
14.	Одновременноеотхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.	
15.	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	
16.	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц.	
17.	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение.	
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.(3 ч.)		
18.	Упражнения для кистей рук с музыкальными ложками. Базовые упражнения.	Различают и называют детские музыкальные инструменты (ложки, бубен, маракасы).
19.	Отстукивание ритмических рисунков на бубне.	

20.	Отстукивание ритмических рисунков маракасами. Упражнения «Песок», «Карнавал».	Отстукивают простые ритмические рисунки на бубне и ложках. Подыгрывают на детских музыкальных инструментах в такт музыке.
Игры под музыку (8 ч)		
21.	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими
22.	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	<p>движениями резкие акценты в музыке. Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).</p> <p>Исполняют игры с пением и речевым сопровождением.</p>
23.	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	
24.	Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца.	
25.	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	
26.	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	
27.	Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры.	
28.	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	
Танцевальные упражнения. (6 ч.)		
29.	Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами.	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.
30.	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.	Ритмично исполнять бег, ходьбу, кружение на месте.
31.	Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.	Выполняют элементы шагов: шаг на носках, шаг польки.
32.	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	Выполняют элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.
33.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Исполняют движения парами:
34.	Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	<p>боковой галоп, поскоки.</p> <p>Знать о развитии бального танца.</p> <p>Научиться танцевать самый простой вальс.</p>

4 класс

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Упражнения на ориентацию в пространстве. (6 ч.)		
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Выполняют правильное исходное положение по словесной инструкции педагога.
2.	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	Строятся в шахматном порядке, из колонн в круги.

3.	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	Ходят и намечают диагональные линии. Перестраиваются по направлениям движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаются по залу в разных направлениях.
4.	Ходьба по центру зала, умение намечать 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.	
Ритмико-гимнастические упражнения. 11 ч.		
7.	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения	Показывать пластичность и мягкость

	кистей рук.	движений под музыку. Исполнять основные танцевальные шаги.
8.	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	Выполнять различные упражнения на полупальцах.
9.	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	Знать различные комбинации с тройным шагом.
10.	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	Маршировать танцевально, попадая в такт. Ставить ногу на каблук и на носок. Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.
11.	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	Ознакомление с танцами народов РФ.
12.	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	Разучивание основных упражнений для рук. Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма.
13.	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма. Ходьба и бег под музыку с изменением темпа
14.	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	движения с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпам.
15.	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).	Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпам. Отражение хлопками и притопами ритмического рисунка мелодии.
16.	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	Исполнение в беге, при
17.	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).	ходьбе или подскоках несложных ритмических рисунков. Составление простых ритмических рисунков.
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.(3 ч.)		
18.	Упражнения для кистей рук с музыкальными ложками. Базовые упражнения.	Различают и называют детские музыкальные инструменты (ложки, бубен, маракасы). Отстукивают простые ритмические рисунки на бубне и ложках. Подыгрывают на детских музыкальных инструментах в такт музыке.
19.	Отстукивание ритмических рисунков на бубне.	
20.	Отстукивание ритмических рисунков маракасами. Упражнения «Песок», «Карнавал».	
Игры под музыку. 7 ч.		

21.	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой.
22.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	Разучивание и придумывание игр.
23.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	Пробовать составлять танцевальные композиции.
24.	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	Различают характер музыки.
25.		Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке.
26.	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.	Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).
27.	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	Исполняют игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование сказок, песен.
Танцевальные упражнения. 7 ч.		
28.	Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.	Знать основные танцевальные точки в зале. Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.
29.	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.	Ритмично исполнять подскоки с продвижением назад (спиной).
30.	Поскоки с продвижением назад (спиной).	Выполняют элементы шагов кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.
31.	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	Выполняют элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.
32.	Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблучок», «гармошка».	Исполняют движения парами: боковой галоп, поскоки.
33.	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	Танцевать русский народный танец «Полька».
34.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко.	

5 класс

№	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Упражнения на ориентацию в пространстве. (6 ч.)		
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Выполняют правильное исходное

2.	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	положение по словесной инструкции педагога. Строятся в шахматном порядке, из колонн в круги.
3.	Перестроение из простых и concentрических кругов в звёздочки и карусели.	Ходят и намечают диагональные линии.
4.	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	Перестраиваются по направлениям движений вперед, назад, в круг, из круга.
5.	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	Двигаются по залу в разных направлениях.
6.	Упражнения с предметами, более сложные.	
Ритмико-гимнастические упражнения. 11 ч.		
7.	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	Показывать пластичность и мягкость движений под музыку.
8.	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	Исполнять основные танцевальные шаги.
9.	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс.	Выполнять различные упражнения на полупальцах.
10.	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	Знать различные комбинации с тройным шагом.
11.	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	Маршировать танцевально, попадая в такт.
12.	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	Ставить ногу на каблук и на носок.
13.	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа	Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами.
	движений.	Ознакомление с танцами народов РФ.
14.	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	Разучивание основных упражнений для рук.
15.	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).	Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма.
16.	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма. Ходьба и бег под музыку с изменением темпа
17.	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).	движения с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпам.
		Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпам. Отражение хлопками и притопами ритмического рисунка мелодии.
		Исполнение в беге, при ходьбе или подскоках несложных ритмических рисунков. Составление простых ритмических рисунков.
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.(3 ч.)		
18.	Упражнения для кистей рук с музыкальными ложками. Базовые упражнения.	Различают и называют детские музыкальные инструменты (ложки, бубен, маракасы).
19.	Отстукивание ритмических рисунков на бубне.	Отстукивают простые

20.	Отстукивание ритмических рисунков маракасами. Упражнения «Песок», «Карнавал».	ритмические рисунки на бубне и ложках. Подыгрывают на детских музыкальных инструментах в такт музыке.
Игры под музыку. 7 ч.		
21.	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой. Разучивание и придумывание игр.
22.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	Пробовать составлять танцевальные композиции.
23.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке.
24.	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).
25.		
26.	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.	Исполняют игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование сказок, песен.
27.	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	
Танцевальные упражнения. 7 ч.		
28.	Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.	Знать основные танцевальные точки в зале. Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.
29.	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.	Ритмично исполнять подскоки с продвижением назад (спиной). Выполняют элементы шагов кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.
30.	Поскоки с продвижением назад (спиной).	
31.	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	Выполняют элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.
32.	Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблук», «гармошка».	Исполняют движения парами: боковой галоп, поскоки.
33.	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	Танцевать русский народный танец «Полька».
34.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко.	

7. Материально-техническое обеспечение курса Библиотечный

фонд (книгопечатная продукция).

- Захаров В.М. «Танцы народов мира». Москва Просвещение» 2010г.
- Костровицкая В.В. «100 уроков классического танца». М «Просвещение» 2010г.
- Справочные пособия, энциклопедия «Музыкальное искусство», Книга «О музыке и музыкантах».

Печатные пособия.

- Никитин В.А « Искусство танца.» М., 2009.
- Портреты композиторов (комплект).
- Технические средства обучения.

Комплект звуковоспроизводящей аппаратуры

- микрофоны, усилители, динамики
- Компьютер (для педагога)
- Медиапроектор (для демонстрации электронных образовательных ресурсов). **Музыкальные инструменты и игрушки:** бубен, мячик, ложки, маракасы.