МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Томской области

Кривошеинского района МБОУ "Пудовская СОШ"

o=МБОУ "Пудовская СОШ", cn=Никитина Оксана Васильевна, email=sosh-pudovka@krivosheino.gov70.ru
2024.08.28 11:40:37 +07'00'

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____О.В.Никитина
Приказ №81-ОД от «_28_» 08 2024 г

Рабочая программа

коррекционно-развивающих занятий

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1 обучения)

«Ритмика» 1-4 классов

Составитель:

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа по коррекционно-развивающему курсу «Р**итмика» для 1-4 классов составлена на основе документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014.
3. АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант) МБОУ «Пудовская СОШ».

Основная цель изучения предмета «Ритмика» заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к урокам ритмики, формировать умение двигаться в соответствии с музыкой, воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности, воспитывать интерес к занятиям ритмикой, к собственной танцевальной деятельности, . осуществлять коррекцию психических (внимание, память, восприятие), эмоционально-волевой, моторной сферы, согласованности движений и речи, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач:

- коррекция нарушений психического и физического развития путем формирования музыкально-двигательны навыков и эмоциональной отзывчивости.

— формирование двигательных умений и навыков;

— развитие двигательных способностей в процессе обучения;

— укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

— раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов музыкально-физкультурной деятельности;

— формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

— поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его усвоения обучающимися.

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении **VIII** вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции нарушений психического и физического развития обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс. Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития

памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

3.Описание места учебного предмета в учебном плане.

В учебном плане коррекционный курс «Ритмика» изучается

Предметные области	**Классы** **Учебные предметы**	**Количество часов в год**				**Всего**
		I	**II**	**III**	**IV**	
Обязательная часть						
Искусство	Ритмика	33	34	34	34	135
Предметные области	**Классы** **Учебные предметы**	**Количество часов в неделю**				**Всего**
		I	**II**	**III**	**IV**	
Обязательная часть						
Искусство	Ритмика	1	1	1	1	4

4.Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета. Планируемые результаты.

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования

Основание обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижения ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компенсаций, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладения ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включает индивидуально-личностные качества и социально (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации и динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;

14) формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность;

15) оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо).

16) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные: освоение АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматривают как одна из составляющих при оценке итоговых достижений

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого – медико- педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей).

Минимальный уровень:	**Достаточный уровень:**
представления о ритмике как средстве укрепления здоровья,	выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;

физического развития и физической подготовки человека; выполнение не сложных упражнений под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся; понимать простейшие музыкальные понятия(быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка); определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.	развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки); развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение; самостоятельное выполнение комплексов упражнений; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

5. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмико-гимнастические упражнения», «Упражнения с детскими музыкальными инструментами», «Игры под музыку», «Танцевальные упражнения».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

-беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

-выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

-выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под музыку;

-самостоятельное выполнение упражнений;

-развитие двигательных качеств на программном материале, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Таблица тематического распределения количества часов:

№ п/п	Разделы	1 класс	2 класс	3 класс	4 Класс
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	4	4	4
2	Ритмико-гимнастические упражнения	12	13	13	13
	1. Общеразвивающие упражнения	4	5	5	5
	2. Упражнения на координацию движений.	4	4	4	4
	3. Упражнения на расслабление мышц	3	4	4	4
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	6	6	6
4	Игры под музыку	4	6	6	6
5.	Танцевальные упражнения.	10	5	5	5

Основой программы является музыкально - ритмический материал, который, с одной стороны, представляет основы музыкально-двигательной деятельности, а с другой – содержание, отобранное и проверенное многолетней педагогической практикой, подтвердившей необходимость занятий ритмикой для успешного развития личности обучающихся.

В раздел **ритмико-гимнастических упражнений** входят ***упражнения на ориентировку в пространстве.*** В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба, бег, перестроения с образованием круга, шеренги, движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

***Общеразвивающие упражне*ния** формируют красивую осанку, дают возможность согласовывать движения с характером музыки (веселая, грустная), средствами музыкальной выразительности(темпом, динамикой, регистром), развивают способность переживать содержание музыкального образа, что позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Упражнения с предметами – развивают ловкость, точность движений. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, формируют активность и воображение, координацию и выразительность движений.
Основная цель ***упражнений на координацию движений*** **–** научить согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.
Упражнения на расслабление мышцпомогают снятию мышечного напряжения. Рекомендуется проводить в игровой форме (изобразить маятник, заводную куклу, имитация стряхивания воды с пальцев).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития подвижности пальцев, умения соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности вызывает уобучающихся живой эмоциональный интерес, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие. С помощью музицирования на детских музыкальных инструментах формируются все компоненты музыкального слуха: тембровый, динамический, ритмический, мелодический.

Игры под музыку являются важным средством сенсорного развития, в частности развития у обучающихся слуховых ощущений. Они обогащают воспитанников новыми впечатлениями, развивают у них инициативу, способность к восприятию и различению основных свойств музыкального вкуса, формируют умение создавать музыкально-двигательный образ, ориентироваться в пространстве, помогают в формировании чувства коллективизма, взаимопомощи, дисциплинированности.

Особенностью раздела **«Танцевальные упражнения»** является то, что обучению танцам предшествует работа по формированию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения (простой хороводный шаг связан со спокойной русской мелодией, а топающий – с плясовой). Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками заставляет ходить бодрее, энергичнее. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела носят не только развивающий характер, но и познавательный. Разучивая движения, обучающиеся знакомятся с их названиями (хороводный шаг, топающий шаг, притоп).

Предметное содержание программы направлено на последовательное формирование и отработку универсальных учебных действий, музыкально-ритмической деятельности.

Программа ориентирована на формирование умений самостоятельного использования приобретенных навыков в различных видах музыкально-исполнительской деятельности, в том числе и в ходе изучения других школьных дисциплин.

Обучение ритмике на основе данной программы обладает неисчерпаемыми возможностями воздействия на внутренний мир обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), на формирование коммуникативных

навыков, участвует в решении задач по развитию и коррекции высших психических функций (слуховое восприятие, память, мышление, внимание, речь, воображение, мотивация), эмоционально-волевой, двигательной, моторной и социальной сферы.

Отличительными чертами изучаемого курса является то, что данная программа предусматривает значительный подготовительный период. Практика использования музыкально-ритмических движений показывает, что чем раньше они применяются в коррекционной работе, тем выше результат произвольной деятельности, моторики, пластичности. Развивается умение передавать движениями средства музыкальной выразительности: темп, динамику. Появляется навык танцевальных движений с предметами (ленты, мячи, флажки и т. д.) и без них, сюжетно-образных движений.

Особенностью организации учебного процесса по данному курсу является непрерывная повторяемость полученных навыков и умений, возвращение к ним на последующих уроках, использование на более сложном материале, включение в них новых элементов, а следовательно, их развитие и совершенствование.

Успех в обучении ритмике обучающихся класса зависит, с одной стороны – от учета трудностей и особенностей овладения ими музыкально-ритмической деятельностью, а с другой – от учета их психофизических способностей. Состав класса разнороден, поэтому трудности и потенциальные возможности каждого обучающегося своеобразны. В данном курсе имеет место дифференциация учебных требований к разным категориям обучающихся по степени их обучаемости.

Принципы, используемые на уроках ритмики, следующие:

1. Дидактические принципы:

- доступности обучения (обучение на уровне возможностей обучающихся);
- наглядности (иллюстрации, образцы движений, видеозаписи танцевальных композиций);
- индивидуального и дифференцированного подхода, которые предполагают учет особенностей развития высших психических функций и музыкально двигательных способностей;
- систематичности и последовательности(при изучении нового используются навыки и умения, приобретенные ранее);
- связь с жизнью(при знакомстве с новым материалом опираться на имеющийся жизненный опыт обучающихся - предметы и образы окружающего мира, знания, полученные на других предметах);

2. Принципы коррекционно - развивающего сопровождения:

- развитие динамичности восприятия (задания по степени нарастающей трудности, многократной повторяемости с элементами новизны, смена видов деятельности);
- принцип продуктивной обработки информации(от простого упражнения к концертному исполнению сложного танцевального произведения);
- развития и коррекции высших психических функций: (активизация слухового восприятия через музыкально-дидактические игры, исполнение различных упражнений на ориентировку в пространстве, координации движений).

В основной общеобразовательной программе нет почасовой разбивки по разделам, поэтому считаем нужным в рабочей программе провести следующее распределение часов по разделам:

№ п/п	Разделы	1 класс	2 класс	3 класс	4 Класс
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5	7	4	6
2	Ритмико-гимнастические упражнения	17	14	13	11
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	3	3	3
4	Игры под музыку	3	6	8	7
5.	Танцевальные упражнения.	5	3	6	7

6.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

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 вперёд и оттягиванием носка. Поклон.	
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила.	
4	Ориентировка в направлении движений вперёд, 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. Играть в различные игры связанные с этюдной работой. Научиться определять медленно, быстро, умеренно.
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.	

12	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	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.
13	Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник».	
14	Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу).	
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 «Ладошки».	
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.	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	Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька».	
28	Игры с пением или речевым сопровождением.	
Танцевальные упражнения.5 ч		
29	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями.	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, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) по показу и по словесной инструкции педагога. Исполняют притопы одной ногой и поочередно, выставляет ноги с носка на пятку.
30	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	
31	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски.	
32	Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками(для девочек движение с платочком).	
33	Притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с 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	Выполняют правильное исходное

	бега.	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 врассыпную.	
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.
9.	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	
10.	Наклоны и повороты головы вперёд, 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 поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	
15.	Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.	
16.	Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке.	
17.	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	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.
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.	
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
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.	человека). Исполняют игры с пением и речевым сопровождением.
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, выставляет 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.
2.	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления на шаг.	Перестраиваются по направлениям движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаются по залу в разных направлениях.
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 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.
6.	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, 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 вперёд, 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). 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 (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.	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.
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. Ритмично исполнять бег, ходьбу, кружение на месте. Выполняют элементы шагов: шаг на носках, шаг польки. Выполняют элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Исполняют движения парами: боковой галоп, поскоки. Знать о развитии бального танца. Научиться танцевать самый простой вальс.
30.	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.	
31.	Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.	
32.	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	
33.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	
34.	Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	

4класс

№	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. Строятся в шахматном порядке, из колонн в круги. Ходят и намечают диагональные линии. Перестраиваются по направлениям движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаются по залу в разных направлениях.
2.	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	
3.	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки 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.	
Ритмико-гимнастические упражнения. 11 ч.		
7.	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	Показывать пластичность и мягкость движений под музыку. Исполнять основные танцевальные шаги. Выполнять различные упражнения на полу-
8.	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	

9.	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	пальцах. Знать различные комбинации с тройным шагом. Маршировать танцевально, попадая в такт. Ставить ногу на каблук и на носок. Познакомить с самыми простыми русскими народными танцами. Ознакомление с танцами народов РФ. Разучивание основных упражнений для рук. Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма. Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма. Ходьба и бег под музыку с изменением темпа 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 ритмичных рисунков. Составление простых ритмических рисунков.
10.	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	
11.	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	
12.	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	
13.	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	
14.	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	
15.	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).	
16.	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	
17.	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).	
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. Разучивание и придумывание игр. Пробовать составлять танцевальные композиции. 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. Инсценированные сказок, песен.
22.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	
23.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	
24. 25.	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	
26.	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.	
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. Ритмично исполнять подскоки с продвижением назад (спиной). Выполняют элементы шагов кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.
29.	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.	
30.	Поскоки с продвижением назад (спиной).	

31.	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах.	Выполняют элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Исполняют движения парами: боковой галоп, поскоки. Танцевать русский народный танец «Полька».
32.	Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблучок», «гармошка».	
33.	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	
34.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко.	

7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.

-технические средства обучения (средства ИКТ);
Мультимедийная установка, компьютер, акустическая аппаратура.
Мячи, гимнастические палки, скакалки, обучяюще-демонстрационные пособия;