

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Черемшанская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на заседании ПС Протокол № <u>8</u> от «21.08.2023г.	Согласовано: заместитель директора по УВР Дюкова М.П. _____ Протокол № <u>1</u> от « <u>23.08.2023</u> г. »	Утверждено Директор МБОУ Черемшанской СОШ _____ Гаянова Н.В. <u>Приказ №30 от</u> <u>« 25.08.2023».</u>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по коррекционному курсу Ритмика
2 – 4 класс обучающихся с ЗПР
(вариант 7.2)

Пояснительная записка

Курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР. В рамках данного курса осуществляется развитие двигательной сферы, способствующее совершенствованию произвольной регуляции деятельности, эстетическому воспитанию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца, решению психокоррекционных задач и формированию здорового образа жизни.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2). Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к данному коррекционному курсу раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении коррекционного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общая цель занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

В соответствии с обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи коррекционного курса**:

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Во 2-4 классах обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- развитие восприятия музыки в аудиозаписи для формирования умений различать и опознавать музыку по темпу, плавности и силе звучания;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственной ориентировки и координации, четкости и точности движений;
- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая гимнастика, танец) в сочетании с игрой на детских музыкальных инструментах и декламацией песен под музыку;
- овладение различными формами движения через выполнение их под музыку (ходьба, бег, танцевальные упражнения и др.);
- развитие физической выносливости и силы мышц всего тела;
- развитие чувства ритма и выразительности движений;
- эстетическое и эмоциональное развитие обучающихся с ЗПР через приобщение к музыке и танцам;

–коррекция познавательной сферы обучающихся с ЗПР и совершенствование регуляции поведения и деятельности.

Продолжение обучения детей с ЗПР упражнениям с детскими музыкальными инструментами и декламацию песен под музыку. Это будет обеспечивать речевое сопровождение движений, согласующихся с музыкой.

2. Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение 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.

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» традиционно включается в содержание образования обучающихся с ЗПР. Он является необходимым, потому что типичная для детей эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корригируются в ходе занятий ритмикой. Дети на занятиях приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух средства музыкальной выразительности (различать веселые и спокойные мелодии), усваивают метроритм и пр. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуется эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании произвольной регуляции движений, а также системы произвольной регуляции в целом: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты. Улучшается также ориентировка в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. У обучающихся совершенствуются двигательные навыки, мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

Постепенно музыка и движение интегрируются с речевым сопровождением. Последнее развивает слуховую память, способствует четкой артикуляции звуков, выполняет психокоррекционную функцию. Отмечено, что занятия ритмикой положительно влияют на состояние эмоциональной и познавательной сфер, а также развивают творческое воображение.

Музыкальные произведения подбираются таким образом, чтобы оказывать дисциплинирующее и организующее воздействие. Характер произведений подбирается в зависимости от состава обучающихся в конкретном классе, доминирующего эмоционального состояния детей.

Решается задача интеграции музыки и движений или движений и речи. Сложные («тройные») связи специально не формируют (это осуществляется в более старших классах начальной школы).

К основным направлениям работы в ходе реализации коррекционного курса «Ритмика» относят:

восприятие музыки (в исполнении педагога и аудиозаписи):определениена 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 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.);

танцевальные упражнения: выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных 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.).

Изучение курса «Ритмика» тесно связано с изучением учебных предметов «Музыка», «Физическая культура», а также курсом «Психокоррекционные занятия». Его реализация может быть связана с выполнением программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, направленной на поддержание физического и психологического здоровья обучающихся.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность определять содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрасченность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Рабочая программа курса содержит 4 раздела:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Игры под музыку.
4. Танцевальные упражнения.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается

инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

3. Описание места коррекционного курса

Курс реализуется во внеурочной деятельности, часы на его реализацию фиксированы в учебном плане. На реализацию коррекционного курса «Ритмика» в учебном плане во 2-4 классах отводится 1 раз в неделю, 34 часа в год..

4. Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса

ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ определяет **ценностные ориентиры** содержания образования на ступени начального общего образования следующим образом:

Ценностные ориентиры начального образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ нашей образовательной организации, выраженный в Требованиях к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

□ **формирование основ гражданской идентичности личности на базе:**

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

□ **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества** на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;

□ **формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир** на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так

и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

□ **развитие умения учиться** и формирование личностного смысла учения как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

□ **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности** как условия её самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве процессе обучения, воспитания, коррекции, познавательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на основе формирования общих учебных умений, обобщённых способов действий обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по ритмике:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по ритмике

Регулятивные универсальные учебные действия

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий ритмикой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Предметные результаты

Учащиеся должны **знать**:

- термины, определяющие характер музыки (5—6 определений);
- термины, связанные с различными перестроениями;
- названия различных танцевальных шагов (5—6 названий).

Учащиеся должны **уметь**:

- начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- обращаться с четырьмя-пятью звучащими инструментами в отдельности;
- передавать движением или на инструменте сильную и слабые доли такта;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- участвовать в пяти-шести новых плясках.

Планируемые результаты изучения коррекционного курса

В общей системе коррекционно-развивающей работы курс «Ритмика» позволяет проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам:

совершенствование двигательных умений и навыков, развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер.

В области формирования двигательных умений и навыков:

- умение различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
- умение соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- совершенствование координационных движений (быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);
- умение выполнять простейшие построения и перестроения;
- умение ходить в шеренге и разными видами шага;
- овладение простейшими элементами танца;
- умение выразительно передавать различные игровые образы, придумывать варианты образных движений в играх;
- владеть техникой элементарной мышечной релаксации.

В области развития эмоционально-личностной сферы и коррекции ее недостатков:

- проявление волевых и нравственных качеств при подготовке и во время участия в публичных выступлениях (концерты и праздники);
- умение выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников, действовать в группе слаженно и сообща;
- умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
- умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

В области коррекции недостатков развития познавательной сферы и формирования высших психических функций:

- расширение сферы жизненной компетенции за счет совершенствования ориентировки в пространстве, расширение знаний о танцах и танцевальных шагах, умении регулировать свое поведение на занятиях, концертах и праздниках;
- умение действовать по показу и по речевой инструкции при выполнении упражнений;
- умение контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное время под руководством взрослого и самостоятельно;
- умение адекватно оценивать собственные физические и творческие возможности;
- овладение индивидуальными комплексами упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;
- умение оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

6. Содержание коррекционного курса

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два, три, четыре. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы

детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Построение в шахматном порядке.

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). 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 сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. 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).

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). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

3. Игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. Танцевальные упражнения

Повторение элементов танца. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

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

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Хлопки. Полька. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

2 класс-34 ч

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Вводной инструктаж по ТБ №б. Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1	Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение. Равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу. Совершенствовать навыки ходьбы,
2	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.	1	
3	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1	
4	Построение в колонну по два. Перестроение из колонны	1	

	парами в колонну по одному.		бега. Ходить вдоль стен с чётким поворотом в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, парами. Построиться в колонну по два человека; построиться в колонну по одному из колонны парами. Строиться в круг. Построиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную. Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в колонны, шеренги, круги, пары. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения упражнений. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии. Отличать понятия «наклон» и «поворот», уметь правильно их исполнить. Уметь согласовывать движения разных частей тела, быстро переключаться с одного движения на другое. Наклонять, поворачивать голову. Выполнять круговые движения плеч: вперед, назад. Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами в разных направлениях; наклонить, повернуть туловище вправо, влево. Наклонять и поворачивать голову вперед, назад. Наклонять и поворачивать корпус в сочетании с движениями рук. Поворачивать корпус с передачей предмета. Поднимать и опускать руки по очереди, перекрестно. Выставить левую ногу вперед. Правую руку вперед. Выполнять во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место, 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 сгиба-
5	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1	
6	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	1	
7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения.	1	
8	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	
9	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	1	
10	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.	1	
11	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.	1	
12	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1	
13	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).	1	
14	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	1	
15	Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.	1	
16	Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке.	1	
17	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	1	

18	Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя-к себе перед грудью.	1	нием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Ощущать напряжение и расслабление в теле.
19	Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение)	1	Перенести тяжесть тела с одной ноги на другую. Круговые движения рук, поднимать – опускать плечи. Согнуть, разогнуть ногу в подъеме, переступить с ноги на ногу, подъём вытянуть. Круговые движения стопой.
20	Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	1	Выставлять ногу на носок в разные стороны, пляски с кружением, хлопками. Подъем на полупальцы. Выбатывать осанку. Выставить ногу
21	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	1	назад, левую руку вперед, с упругой ноги. Знать позиции рук, сменить позиции рук. Провожать движения рук
22	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.	1	головой, взглядом. Прохлопать простой рисунок. Соединить пальцы в разных позициях. Мелкие движения пальцев
23	Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд.	1	рук. Одновременно сгибать в кулак пальцы одной руки и разгибать другой руки в медленном темпе. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев,
24	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).	1	имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).
25	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).	1	Отработать положение ног при выполнении этого упражнения Отстучать простой ритмический рисунок.
26	Игры под музыку. Выполнение движений с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий)	1	Изменять направление и формы ходьбы. Выразительно исполнять знакомые движения и эмоционально передавать в движениях
27	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	1	игровые образы. Имитационные игры, движения. Соблюдать правильную дистанцию при перестроениях, уметь из двух колонн выстроиться в одну.
28	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».	1	Выполнять манипуляции с предметами во время движения. Слушать и слышать музыку и соотносить свои движение в соответствии с музыкальными

29	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».	1	оттенками. Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя. Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. Запомнить и уметь выполнить ритмико-гимнастические упражнения. Знать и правильно исполнять основные виды шагов: простой шаг, топающий шаг, танцевальный бег, галоп прямой и боковой. Хорошо выполнять ранее изученные упражнения, позиции, движения. Выполнять упражнения ритмично, ускоряя, замедляя. Уметь управлять частями тела независимо от других частей. Выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Самостоятельно исполнять танец на развитие координации движений. Знать слова стихов и считалок, используемых на уроке.
30	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами.	1	
31	Игры с пением и речевым сопровождением. Инценирование доступных песен.	1	
32	Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	
33	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.	1	
34	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием.	1	

3 класс -34 ч

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Входной инструктаж по ТБ №6. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.	1	Занимать исходное положение для каждого упражнения, строиться в шеренгу, переключаться с одного вида деятельности на другой, рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в колонны по три, шеренги. Построиться в колонну по два человека; построиться в колонну по одному из колонны парами. Строиться в круг. Построиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения упражнений. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций,
2	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления на шаг.	1	
3	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	1	
4	Выполнение движений с	1	

	предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.		не сужая круг и не сходя с его линии. Чередовать ходьбу с приседанием.
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Отличать понятия «наклон», «поворот», выполнять движения в заданных направлениях разными частями тела.
6	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой.	1	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Выполнять наклоны, повороты, круговые движения головы, движения рук в разных направлениях, повороты туловища. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.	1	Координировать движения рук и ног. Уметь выполнять одноименные и разноименные движения руками и ногами. Сочетать движения с хлопками. Расслаблять мышцы и сбросить напряжение в теле. (Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус, стоя на полупальцах).
8	Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1	Выполнение движений с лентами, обход их при ходьбе, передаче предметов. Сгибать, разгибать, встряхивать, поворачивать руки в разных направлениях. Сжимать, разжимать пальцы в кулак.
9	Поднимание на носках и полуприседание.	1	Приседать, подниматься на носки (движения делать отдельно и слитно) Круговые движения ног (ступни)
10	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед, в сторону.	1	Выставлять ногу в разных направлениях. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, из стороны в сторону. Выполнять упражнения на выработку осанки.
11	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.	1	Выполнять упражнения на координацию движений с предметами. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.
12	Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову	1	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Передавать в движениях частей музыкального произведения. Передать в движении динамическое нарастание в музыке, сильной доли такта. Знать
13	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.	1	
14	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).	1	
15	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.	1	
16	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1	

17	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц.	1	положение рук при выполнении движений. Слушать и слышать музыку, реагировать на изменения в музыке. Знать что такое «хоровод», уметь согласовывать движение с речевым сопровождением. Знать особенности выполнения шага на носках, уметь вступить на разный счет. Работать коллективно и слаженно. Повторять любой ритм, заданный учителем, скоординировать свои движения в соответствии с характером и темпом музыки. Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами). Выполнять пружинные движения, плавные, спокойные. Самостоятельно ускорять, замедлять темп упражнений. Передавать образ при инсценировке песни. Уметь выполнять действия с воображаемым предметом. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий) Инсценирование доступных песен.
18	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение.	1	
19	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус- стойка на полу-пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки.	1	
20	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я-герой сказки. Любимый персонаж.	1	
21	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	1	
22	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1	
23	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	1	
24	Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца.	1	
25	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1	
26	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	1	
27	Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры.	1	
28	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1	
29	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	
30	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.	1	

31	Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.	1	
32	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	1	
33	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	
34	Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	

4 класс – 34 ч

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Входной инструктаж по ТБ №6. Упражнения на ориентацию в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	Чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки. Перестроиться из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроиться в шахматном порядке (из колонны).
2	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1	Построиться из нескольких колонн в круги, сужая их и расширяя. Выполнять круговые движения головы (с акцентом). Движения кистями рук, круговые движения плечами: вверх, вниз, вперед, назад.
3	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1	Выполнять разнообразные сочетания движений рук, ног, головы.
4	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	Выполнять упражнения с ускорением, с замедлением. Выполнять прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.
5	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	1	Поднимать голову, корпус с позиции на корточках. Выполнять движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.
6	Упражнения с предметами, более сложные. Танец «Джайв».	1	Вращать кистями рук по кругу, пальцы сжаты в кулак. Уметь выполнять элементы пальчиковой гимнастики под музыку. Противопоставлять один палец остальным. Двигать руками в разном направлении.
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	Перестроиться из простых и
8	Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны.	1	
9	Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	1	

10	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.	1	концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
11	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.
12	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1	Выполнять пружинящий бег. Простые шаги вперед, назад. Три простых шага, притоп (вперед, назад), танцевальный элемент «присядка», упражнения на различение элементов народных танцев.
13	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	1	Выполнять галоп в паре и по кругу. Исполнять присядку, соблюдая правильную осанку, быстро и ловко выпрямляться, танцевальную комбинацию из шагов, притопов и хлопков.
14	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	1	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).
15	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	1	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).
16	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1	Уметь координировать свои действия и движения. Выполнять упражнения в разных темпах.
17	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1	Соотносить темп музыки с характером и темпом собственных движений.
18	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1	Выполнять упражнения на передачу ритмических рисунков темповых и динамических изменений в музыке.
19	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).	1	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных
20	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	1	
21	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).	1	
22	Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.	1	

23	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1	частей музыки. Задавать ритм мелодии одноклассникам и уметь его проверять. Слышать изменения в музыке и быстро реагировать на них сменой движения.
24	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1	Выполнять несложные упражнения песни. Начинать движение вместе с началом музыки. Самостоятельно
25	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1	менять движения в соответствии со сменой музыкальных фраз, придумывать новые варианты игр. Передавать в игровых и плясовых
26	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.	1	движениях различные нюансы музыки. Самостоятельно составить несложную танцевальную комбинацию из выученных движений.
27	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1	Четко и ясно проговаривать игровые считалочки, попевки, песни, выполнять
28	Танцевальные упражнения. Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.	1	шаг кадрили. Отличать танцевальные шаги друг от друга, правильно их называть и выполнять. Знать и выполнять движения народных танцах
29	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.	1	индивидуально, в парах, по кругу. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением,
30	Поскоки с продвижением назад (спиной).	1	шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоче-нившись
31	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах.	1	одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).
32	Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблук», «гармошка».	1	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения
33	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	1	местных народных танцев. Парная пляска. Хлопки. Полька.
34	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко.	1	

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Магнитофон, коврики, ленты.