

Содержание

Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
Содержание учебного предмета.....	4
Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы:	
Тематическое планирование 1 класс.....	9
Тематическое планирование 2 класс.....	11
Тематическое планирование 3 класс.....	13
Тематическое планирование 4 класс.....	16

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ **КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА** «РИТМИКА»

Результаты освоения коррекционно-развивающей области АООП обучающихся с ЗПР должны отражать:

Коррекционный курс «Ритмика»:

- ✓ 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.

В ходе освоения **коррекционного курса** «Ритмика» в 1- 4 классах обеспечиваются условия для достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения учебного курса «Ритмика» включают в себя:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
4. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей ;
5. Чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
6. Установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

1. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
2. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

3. Управление эмоциями;
4. Технически правильное выполнение двигательных действий

Предметные результаты.

1. Выполнение упражнений по инструкции учителя: соблюдение правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке; развитие навыков самоконтроля, соблюдение правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
2. Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
3. Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.);
4. Согласовывать музыку и движение, развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учиться различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

2. СОДЕРЖАНИЕ **КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»**

Программа включает в себя разделы:

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

1.УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поклон. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные. Танец «Джайв».

2.РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой. Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».

Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник». 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. Позиции. *Упражнение на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями. Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладони». Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение) Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движе-

ниями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременно отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение. Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полу-пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я - герой сказки. Любимый персонаж.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).

3 . ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям. Передача притопами, хлопками и други-

ми движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька». Игры с пением или речевым сопровождением.

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий). 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. Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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.

Повторение элементов танца. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием. Элементы русской пляски:

шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса.
 Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Танцы и пляски
 Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».
 Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.
 Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на
 пятку. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражне-
 ния для развития правильной осанки. Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Русский народный
 танец. Движения «гармошка».

Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один
 скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки. Поскоки с продвижением
 назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах. Разучивание народных танцев. Русские народные движения
 «каблук», «гармошка». Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой. Про-
 стейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко. Ритмические упражнения. Притопы,
 припляс в парах.

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

«Ритмика» 1 класс

Всего: 33 учебных часа, 33 учебные недели, 1 час в неделю.

№ п/п	№ раздела и урока в теме	Тема	Кол-во часов
1.	1.1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия.	1
2.	1.2.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Поклон.	1

3.	1.3.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила.	1
4.	1.4.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1
5.	1.5.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции	1
6.	2.1.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1
7.	2.2.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики)	1
8.	2.3.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	1
9.	2.4.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1
10.	2.5.	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	1
11.	2.6.	Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой.	1
12.	2.7.	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
13.	2.8.	Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник».	1
14.	2.9.	Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).	1
15.	2.10.	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой руки вверх.	1
16.	2.11.	Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.	1
17.	2.12.	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.	1
18.	2.13.	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции.	1
19.	2.14.	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости.	1
20.	2.15.	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями.	1
21.	2.16.	Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладочки».	1
22.	2.17.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	1
23.	3.1.	Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами; низкий	1
24.	3.2.	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	1
25.	3.3.	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хо-	1

		рошо знакомых детям.	
26.	3.4.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1
27.	3.5.	Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька».	1
28.	3.6.	Игры с пением или речевым сопровождением.	1
29.	4.1.	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями.	1
30.	4.2.	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	1
31.	4.3.	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски.	1
32.	4.4.	Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками(для девочек движение с платочком).	1
33.	4.5.	Притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	1

«Ритмика» 2 класс

Всего: 34 учебных часа, 34 учебные недели, 1 час в неделю.

№ п/п	№ раздела и урока в теме	Тема	Кол-во часов
1.	1.1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1
2.	1.2.	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала	1
3.	1.3.	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	1
4.	1.4.	Построение в колонну по два.	1
5.	1.5.	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1
6.	1.6.	Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную.	1

7.	1.7.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.	1
8.	2.1.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1
9.	2.2.	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	1
10.	2.3.	Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения.	1
11.	2.4.	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.	1
12.	2.5.	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	1
13.	2.6.	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).	1
14.	2.7.	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.	1
15.	2.8.	Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.	1
16.	2.9.	Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке.	1
17.	2.10.	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	1
18.	2.11.	Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя к себе перед грудью.	1
19.	2.12.	Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение)	1
20.	2.13.	Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.	1
21.	2.14.	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	1

22.	2.15.	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.	1
23.	2.16.	Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд.	1
24.	2.17.	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).	1
25.	3.1.	Игры с пением или речевым сопровождением.	1
26.	3.2.	Игры под музыку. Выполнение движений с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий)	1
27.	3.3.	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	1
28.	3.4.	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
29.	3.5.	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.	1
30.	3.6.	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами.	1
31.	3.7.	Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.	1
32.	4.1.	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.	1
33.	4.2.	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.	1
34.	4.3.	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием.	1

«Ритмика» 3 класс

Всего: 34 учебных часа, 34 учебные недели, 1 час в неделю.

№ п/п	№ раздела и урока в теме	Тема	Кол-во часов
1.	1.1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.	1
2.	1.2.	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления на шаг.	1
3.	1.3.	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	1
4.	1.4.	Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.	1
5.	2.1.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1
6.	2.2.	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой.	1
7.	2.3.	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук.	1
8.	2.4.	Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1
9.	2.5.	Поднимание на носках и полуприседание.	1
10.	2.6.	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону.	1
11.	2.7.	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.	1

12.	2.8.	Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову	1
13.	2.9.	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.	1
14.	2.10.	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).	1
15.	2.11.	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.	1
16.	2.12.	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1
17.	2.13.	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц.	1
18.	2.14.	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение.	1
19.	2.15.	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус- стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки.	1
20.	2.16.	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я- герой сказки. Любимый персонаж.	1
21.	3.1.	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	1
22.	3.2.	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1
23.	3.3.	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	1
24.	3.4.	Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца.	1
25.	3.5.	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1

26.	3.6.	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.	1
27.	3.7.	Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры.	1
28.	3.8.	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1
29.	4.1.	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами.	1
30.	4.2.	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.	1
31.	4.3.	Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.	1
32.	4.4.	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	1
33.	4.5.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
34.	4.6.	Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1

«Ритмика» 4 класс

Всего: 34 учебных часа, 34 учебные недели, 1 час в неделю.

№ п/п	№ раздела и урока в теме	Тема	Кол-во часов
1.	1.1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентацию в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1
2.	1.2.	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1

3.	1.3.	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1
4.	1.4.	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
5.	1.5.	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	1
6.	1.6.	Упражнения с предметами, более сложные. Танец «Джайв».	1
7.	2.1.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1
8.	2.2.	Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны.	1
9.	2.3.	Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	1
10.	2.4.	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.	1
11.	2.5.	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	1
12.	2.6.	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	1
13.	2.7.	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	1
14.	2.8.	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.	1
15.	2.9.	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.	1
16.	2.10.	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1
17.	2.11.	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1
18.	2.12.	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	1
19.	2.13.	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).	1

20.	2.14.	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	1
21.	2.15.	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).	1
22.	3.1.	Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.	1
23.	3.2.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1
24.	3.3.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1
25.	3.4.	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	1
26.	3.5.	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
27.	3.6.	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1
28.	4.1.	Танцевальные упражнения. Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.	1
29.	4.2.	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.	1
30.	4.3.	Поскоки с продвижением назад (спиной)	1
31.	4.4.	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах.	1
32.	4.5.	Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблук», «гармошка».	1
33.	4.6.	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	1

34.	4.7.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко.	1
-----	------	--	---