Приложение №2 к АООП НОО  
для обучающихся с ОВЗ  
УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы

от 30.08.2024 г. №187.

Адаптированная рабочая программа

внеурочной деятельности

для обучающихся с ОВЗ

**«Музыкально-ритмические занятия. Ритмика».**

начального общего образования

**срок освоения:** 4 года

**Пояснительная записка**

Программа коррекционного курса «Музыкально-ритмические занятия. Ритмика» разработана для обучающихся начальной школы с ограниченными возможностями здоровья.

Нормативно- правовые основа для проектирования рабочей программы по ритмике - приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 19.12.2014г. №1598 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ОВЗ.

Программа «Ритмика» адаптирована в соответствии с интеллектуальными способностями учащихся.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей с ограниченными возможностями здоровья организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

**Целью программы** является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

**Задачи программы:**

1) формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувства ритма.

2) мотивация к всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

3) мотивация к развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

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.

Уроки ритмики эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая элементы танцев, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

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.

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.

Во время проведения игр под музыку стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

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 лентами в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

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

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

**Общая характеристика коррекционного курса**

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

**Место предмета в учебном плане**

Данный предмет входит в коррекционно-развивающую область учебного плана школы. Нормативный срок освоения программы составляет от 4 до 5 лет (5 лет – пролангированный срок обучения). Рассчитан на 33 часа (1 раз в неделю) в 1 дополнительном классе (в соответствии с рекомендациями обучения ТПМПк), 33 часа в 1 классе (1 раз в неделю) и 34 часа (1 раз в неделю) в последующих классах.

**Основные виды деятельности**

Можно выделить пять основных видов деятельности. Они направлены на освоение теоретического и практического учебного материала с постепенным усложнением интеллектуальных, физических, эмоционально-психологических действий: восприятие, оценка, практическая музыкально-танцевальная деятельность (тренинговый уровень), практическая музыкально-танцевальная деятельность (творческий уровень), творческая деятельность (исполнение).

Цели видов деятельности.

***Восприятие.*** Создание условий для положительного отношения к деятельности и к себе при выполнении данной деятельности.

***Оценка****.* Создание условий для понимания своих возможностей для выполнения определенного действия, качества выполнения действия самим ребенком и других людей, реализующих данную деятельность, соотнесение видов физической деятельности с музыкальным материалом, эмоционально-психологической оценкой пластики.

***Практическая музыкально-танцевальная деятельность (тренинговый уровень).*** Создание условий для освоения упражнений ритмической гимнастики, тренировки суставно-мышечного аппарата по образцу, по показу, закрепление практических навыков.

***Практическая музыкально-танцевальная деятельность (творческий уровень).*** Создание условий для творческого применения полученных навыков от импровизации к составлению целостных ритмо - пластических композиций.

***Творческая деятельность (исполнение).*** Создание условий для реализации творческих проектов учащихся.

***Виды деятельности:***

Восприятие: *прослушивание, обсуждение музыкального материала, ориентация в пространстве, накопление впечатлений, умение задавать вопросы.*

Оценка: *определение ритмических движений по образцу, оценка и самооценка результата исполнения ритмической (танцевальной) композиции, взаимооценка, анализ мнений.*

Практическая музыкально-танцевальная деятельность: *разбор музыкального материала, выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики по образцу, тренировка суставно-мышечного аппарата, совершенствование физических особенностей тела, самостоятельное выполнение упражнений (задания), закрепление технических навыков, подражание по предложенному образцу, выполнение задания в паре, в группе.*

Практическая музыкально-танцевальная деятельность: *умение сосредоточиться в музыке, подбор музыкально-танцевального сопровождения, импровизация, подражание предложенному образу, создание музыкально- танцевального образа, пластическое фантазирование, самостоятельное сочинение движений в соответствии с музыкальным сопровождением, логическое построение композиции танца, демонстрация своих творческих возможностей.*

Творческая деятельность:*показ танцевально-ритмических упражнений, разучивание со сверстниками комплекса ритмической гимнастики, выступление перед аудиторией с проектом «Танцевально-ритмический комплекс», показ ритмо-пластического комплекса, инсценировка песни, передача танцевального образа в соответствии с музыкальным сопровождением, исполнение танцевальных движений.*

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Преподавание обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа, оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

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

**5 Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Планируемые результаты освоения программы оцениваются по итогам изучения коррекционного курса в 4 классе.

Личностные результаты:

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Учащиеся должны уметь:

-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:

-продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

-с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

-умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

**Содержание учебного предмета**

**1 дополнительный класс (пролонгированное обучение) (33 часа в год, 1 раз в неделю)и**

**1 класс (33 часа в год, 1 раз в неделю)**

ВВОДНЫЙ УРОК (1час) Правила поведения во время занятий ритмикой; изучение техники безопасности на занятиях; знакомство с инвентарем, музыкальным сопровождением.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (9 часов)

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (9 часов)

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

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (7 часов)

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (6 часов)

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

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (1час) Повторение элементов танца по программе для 1 класса.

**2 класс (34 часа в год, 1 раз в неделю)**

ВВОДНЫЙ УРОК (1час) Правила поведения во время занятий ритмикой; изучение техники безопасности на занятиях; знакомство с инвентарем, музыкальным сопровождением.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ(12 часов)

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ(7 часов)

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

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ (8 часов)

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (5 часов)

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (1час) Повторение элементов танца по программе для 2 класса.

**3 класс ( 34 часа в год,1 раз в неделю)**

ВВОДНЫЙ УРОК (1час) Правила поведения во время занятий ритмикой; изучение техники безопасности на занятиях; знакомство с инвентарем, музыкальным сопровождением.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (6 часов).

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 на место.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ(11 часов)

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

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.

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).

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ(4 часа)

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. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(11 часов)

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (1час) Повторение элементов танца по программе для 3 класса.

**4 класс (34 часа в год,1 раз в неделю)**

ВВОДНЫЙ УРОК (1час) Правила поведения во время занятий ритмикой; изучение техники безопасности на занятиях; знакомство с инвентарем, музыкальным сопровождением.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ (11часов).

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ(7 часов)

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

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.

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).

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ(7часов)

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. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(7 часов)

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Движение по кругу с соблюдением дистанции.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (1час) Повторение элементов танца по программе для 4 класса.

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Название темы | Основные виды деятельности |
| 1. | Водный урок. | Знать правила поведения во время занятий ритмикой; технику безопасности на занятиях; познакомиться с инвентарем, музыкальным сопровождением. |
|  | **Упражнения на ориентировку в пространстве.** |  |
| 2. | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. | Знать нахождение левой и правой ноги, левой и правой стороны.  Уметь правильно и быстро находить левую и правую ногу, а также двигаться в левую и правую сторону. |
| 3. | Повороты корпуса под счет. | Знать технику выполнения поворотов корпуса в правую и в левую сторону  Уметь выполнять повороты корпусом на середине зала под счет |
| 4. | Наклоны корпуса под счет. | Знать технику выполнения наклонов вперед, вправо и влево корпусом и на какой счет они выполняются  Уметь выполнять наклоны корпусом на середине зала |
| 5. | Упражнения для рук. | Знать классических позиций рук на середине зала  Уметь выполнять простые ритмичные движения руками на середине зала |
| 6. | Упражнения для ног. | Знать классических позиций ног на середине зала  Уметь выполнять простые ритмичные движения ногами на середине зала с разными позициями ног. |
| 7. | Упражнения с кубиками. | Знать технику выполнения движений с кубиками.  Уметь выполнять простые ритмичные движения с кубиками на середине зала под счет |
| 8. | Упражнения с мячом. | Знать технику выполнения движений с мячом.  Уметь выполнять простые ритмичные движения с мячом на середине зала под счет. а также ходить переменным шагом, пружинящим шагом. |
| 9. | Бег на носочках по кругу. | Знать технику выполнения бега на носочках по кругу, положение стоп, ритм выполнения движения.  Уметь выполнять бег по кругу на носочках под разный ритм с правильным положением стоп |
| 10. | Бег на носочках под музыку. | Знать технику выполнения бега на носочках ориентируясь в пространстве, положение стоп, темп выполнения движения под музыкальное сопровождение.  Уметь правильно ставить стопы при беге на носочках, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе, обращая внимание на музыкальное сопровождение. |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения** |  |
| 11. | Гимнастика. Упражнения на дыхание. | Знать технику выполнения упражнений на дыхание, соблюдать темп.  Уметь выполнять упражнения на дыхание, соблюдать темп при выполнении простых ритмичных движений. |
| 12. | Упражнения для расслабления мышц. | Знать технику выполнения комплексов упражнений, направленных на расслабления мышц.  Уметь выполнять упражнения, направленные на расслабления мышц. |
| 13. | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавших мелодий. | Знать различные ритмы и темпы в прозвучавших мелодиях, их разнообразие.  Уметь отмечать в мелодии ритмический рисунок, акцент, передавать хлопками ритмические рисунки мелодии. |
| 14. | Упражнения для профилактики плоскостопия. | Знать технику выполнения комплексов упражнений, направленных на профилактику плоскостопия  Уметь выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия |
| 15. | Слушание мелодии Р Паулса из кинофильма «Театр». | Знать ритмы и темпы в мелодии.  Уметь определять ритмический рисунок , ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями |
| 16. | Ходьба на носочках под счет. | Знать технику выполнения ходьбы на носочках, положение стоп, ритм выполнения движения.  Уметь правильно ставить стопы при ходьбе на пальцах, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе |
| 17. | Ходьба на носочках под музыку. | Знать технику выполнения ходьбы на носочках, положение стоп соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.  Уметь правильно ставить стопы при ходьбе на пальцах, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе, обращая внимание на музыкальное сопровождение. |
| 18. | Общеразвивающие упражнения. | Знать технику выполнения общеразвивающих упражнений, коррекция ориентировки в пространстве  Уметь выполнять общеразвивающие движения в пространстве под разный темп и ритм |
| 19. | Знакомство с музыкально-ритмической игрой «Зайка серенький сидит». | Знать особенности музыкально-ритмической игры «Зайка серенький сидит».  Уметь выполнять ритмичные движения под музыкальное сопровождение: ритмично прыгать под музыку, бегать в рассыпную, не наталкиваясь, друг на друга. |
|  | **Игры под музыку.** |  |
| 20. | Игровые двигательные упражнения с погремушкой. | Знать технику выполнения двигательных движений с погремушкой  Уметь выполнять простые ритмичные движения с погремушкой на середине зала |
| 21. | Музыкальная игра «Паровозик». Движение по кругу с соблюдением дистанции. | Знать особенности музыкальной игры «Паровозик», знать нужную дистанцию в движении по кругу  Уметь выполнять ритмичные движения музыкальной игры «Паровозик» с соблюдением дистанции. |
| 22. | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. | Знать технику выполнения танцевальных игр для развития музыкальности и слуха,  Уметь правильно и быстро находить нужный темп движений в соответствии с характером и построением музыкального отрывка |
| 23. | Игровые двигательные упражнения с кубиками. | Знать особенности техники исполнения игровых двигательных упражнений с кубиками.  Уметь выполнять игровые двигательные упражнения с кубиками. |
| 24. | Музыкальная игра «У меня у тебя». Разучивание элементов танца возле елки без музыкального сопровождения. | Знать особенности музыкальной игры «У меня у тебя», выучить простейший ритмический рисунок.  Уметь исполнить простейший ритмический рисунок в музыкальной игре «У меня у тебя». |
| 25. | Знакомство с музыкально-ритмической игрой «Зайка серенький сидит». | Знать особенности музыкально-ритмической игры «Зайка серенький сидит».  Уметь выполнять ритмичные движения под музыкальное сопровождение: ритмично прыгать под музыку, бегать в рассыпную, не наталкиваясь, друг на друга. |
| 26. | Музыкально-ритмическая игра «Не шевелись». | Знать особенности музыкально-ритмической игры «Не шевелись».  Уметь выполнять ритмичные движения под музыкальное сопровождение |
|  | **Танцевальные упражнения** |  |
| 27. | Знакомство с песенкой-танцем «Добрый жук» из кинофильма «Золушка» . | Знать слова песни «Добрый жук» из кинофильма «Золушка»  Уметь исполнить песню «Добрый жук» из кинофильма «Золушка» |
| 28. | Разучивание простейших элементов «Добрый жук» без музыкального сопровождения. Закрепление танца «Добрый жук» под музыку. | Знать простейшие элементы танца под счет.  Знать песню «Добрый жук» из кинофильма «Золушка» и простейшие элементы танца.  Уметь исполнить элементы танца «Добрый жук» под счет и под музыку. |
| 29. | Закрепление танца возле елки под музыку Ю.Слонова | Знать танец возле елки под музыку Ю.Слонова  Уметь исполнить танец возле елки под музыку Ю.Слонова |
| 30. | Разучивание движений «Сапожки скачут по дорожке» без музыкального сопровождения. | Знать движения «Сапожки скачут по дорожке»  Уметь исполнить «Сапожки скачут по дорожке» без музыкального сопровождения |
| 31. | Закрепление движений игры «Сапожки скачут по дорожке» | Знать движения и «Сапожки скачут по дорожке» под музыку А Филиппенко  Уметь исполнить движения «Сапожки скачут по дорожке» под музыку А Филиппенко |
| 32. | Знакомство с понятием «хоровод». | Знать основные танцевальные рисунки хоровода.  Уметь исполнить танцевальный рисунок в пространстве держа дистанцию друг за другом |
| 33. | Подведение итогов. |  |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Название темы | Основные виды деятельности |
| 1. | Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности. | Знать правила поведения во время занятий ритмикой; технику безопасности на занятиях; познакомиться с инвентарем, музыкальным сопровождением. |
|  | **Упражнения на ориентировку в пространстве.** |  |
| 2. | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. | Знать нахождение левой и правой ноги, левой и правой стороны.  Уметь правильно и быстро находить левую и правую ногу, а также двигаться в левую и правую сторону. |
| 3. | Повороты корпуса под счет. | Знать технику выполнения поворотов корпуса в правую и в левую сторону  Уметь выполнять повороты корпусом на середине зала под счет |
| 4. | Наклоны корпуса под счет. | Знать технику выполнения наклонов вперед, вправо и влево корпусом и на какой счет они выполняются  Уметь выполнять наклоны корпусом на середине зала |
| 5. | Упражнения для рук. | Знать классических позиций рук на середине зала  Уметь выполнять простые ритмичные движения руками на середине зала |
| 6. | Упражнения для ног. | Знать классических позиций ног на середине зала  Уметь выполнять простые ритмичные движения ногами на середине зала с разными позициями ног. |
| 7. | Ходьба и бег по кругу. | Знать технику выполнения бега и ходьбы по кругу, положение стоп, ритм выполнения движения.  Уметь правильно ставить стопы при ходьбе и беге по кругу под разный ритм с правильным положением стоп |
| 8. | Виды шагов. Подражание животным.  Движение мягким шагом – «кошечка». | Знать особенности техники исполнения мягкого шага «кошечка».  Уметь выполнять мягкие шаги вида «кошечка» |
| 9. | Бег вприпрыжку – «Зайчик». | Знать особенности техники исполнения бега вприпрыжку – «Зайчик».  Уметь выполнять Бег вприпрыжку – «Зайчик». |
| 10. | Упражнения для профилактики плоскостопия. | Знать технику выполнения комплексов упражнений, направленных на профилактику плоскостопия  Уметь выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия |
| 11. | Игровые двигательные упражнения с кубиками. | Знать особенности техники исполнения игровых двигательных упражнений с кубиками.  Уметь выполнять игровые двигательные упражнения с кубиками. |
| 12. | Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках). | Знать технику выполнения легкого бега (с перекатом с пятки на носок), и бега на носочках, ритм выполнения движений.  Уметь двигаться легким бегом и бегом на носочках |
| 13. | Игровые двигательные упражнения с мячем. | Знать технику выполнения игровых двигательных движений с мячом.  Уметь выполнять игровые двигательные движения с мячом на середине зала под счет. а также ходить переменным шагом, пружинящим шагом. |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения** |  |
| 14. | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. | Знать технику выполнения упражнений на дыхание, упражнений для развития правильной осанки.  Уметь правильно выполнять упражнения на дыхание и упражнения для развития правильной осанки. |
| 15. | Прохлопывание ритмического рисунка без музыки. | Знать различные ритмы и темпы, их разнообразие.  Уметь отмечать ритмический рисунок, акцент. |
| 16. | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. | Знать различные ритмы и темпы в прозвучавших мелодиях, их разнообразие.  Уметь отмечать в мелодии ритмический рисунок, акцент, передавать хлопками ритмические рисунки мелодии. |
| 17. | Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. | Знать технику выполнения движений на расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.  Уметь правильно выполнять различные движения на расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. |
| 18. | Гимнастика для развития мышц и суставов, плеч, рук, кистей, головы.». | Знать технику выполнения движений для развития мышц и суставов, плеч, рук, кистей, головы.».  Уметь правильно выполнять различные движения для развития мышц и суставов, плеч, рук, кистей, головы.». |
| 19. | Музыкально-ритмическое упражнение «Идем-крадёмся». | Знать особенности музыкально-ритмическое упражнения «Идем-крадёмся».  Уметь выполнять ритмичные движения под музыкальное сопровождение: ритмично шагать под музыку держа дистанцию и выполнять подкрадывающиеся шаги на согнутых ногах. |
| 20. | Музыкально-ритмическая игра «Не опоздай». | Знать особенности музыкально-ритмическое упражнения «Не опоздай».  Уметь выполнять ритмичные движения под музыкальное сопровождение: ритмично бегать в рассыпную, не наталкиваясь, друг на друга. |
|  | **Игры под музыку** |  |
| 21. | Разучивание музыкально-игрового упражнения «Ежики». | Знать особенности музыкально- игрового упражнения «Ежики».  Уметь выполнять ритмичные движения под музыкальное сопровождение. |
| 22. | Музыкально-ритмическое упражнение «Ходим-бегаем». | Знать особенности музыкально-ритмическое упражнения «Ходим-бегаем».  Уметь выполнять ритмичные движения под музыкальное сопровождение:  шагать и бегать под разный музыкальный темп. |
| 23. | Разучивание музыкально-игрового упражнения «Цветочек | Знать особенности музыкально-игрового упражнения «Цветочек, разучивание простейшего элемента упражнения.  Уметь выполнять музыкально-игровое упражнения «Цветочек, под соответствующее музыкальное сопровождение. |
| 24. | Музыкальная игра «Оркестр». | Знать особенности музыкальной игры «Оркестр», различные темпы и ритмы, такт, акцент в музыкальных произведениях.  Уметь отмечать в движении сильную долю такта, частей и всего музыкального произведения, передавать в движении простейший ритмический рисунок. |
| 25. | Слушание музыки. | Знать различный ритм, темп в музыке.  Уметь определять ритмический рисунок в различных прослушиваемых мелодиях |
| 26. | Музыкальная игра «Займи обруч». | Знать особенности музыкальной игры «Займи обруч».  Уметь выполнять движения с обручем под музыкальное сопровождение. |
| 27. | Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». | Знать особенности музыкально-подвижной игры «У медведя во бору».  Уметь выполнять ритмичные движения соотвествующие игре«У медведя во бору». |
| 28 | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха | Знать простейшие ритмичные движения.  Уметь выразительно передавать в танце эмоциональный образ соответсвующей музыке |
|  | **Танцевальные упражнения.** |  |
| 29 | Разучивание простейших танцевальных элементов с погремушками без музыкального сопровождения | Знать простейшие танцевальные элементы.  Уметь выполнить элементы с погремушками под счет. |
| 30 | Танец с погремушками под вальс С. Майкапар. | Знать простейшие танцевальные элементы, музыкальный размер «Вальса».  Уметь исполнить танец с погремушками под вальс С. Майкапар. |
| 31 | Закрепление движений танца под музыку. | Знать простейшие движения танца «Вальса».  Уметь выполнить движение танца под музыку. |
| 32 | Движения парами: кружение на месте. | Знать простейшие движения танца «Вальса».  Уметь выполнить движение танца парами на месте. |
| 33 | Урок-смотр знаний. | Знать танцевальный материал выученный за год.  Уметь выполнить танцевальные номера по д музыкальное сопровождение. |
| 34 | Подведение итогов |  |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Название темы | Основные виды деятельности |
| 1. | Вводный урок. | Знать правила поведения во время занятий ритмикой; технику безопасности на занятиях; познакомиться с инвентарем, музыкальным сопровождением. |
|  | **Упражнения на ориентировку в пространстве.** |  |
| 2. | Ходьба и бег по кругу. | Знать технику выполнения бега и ходьбы по кругу, положение стоп, ритм выполнения движения.  Уметь правильно ставить стопы при ходьбе и беге по кругу под разный ритм с правильным положением стоп |
| 3. | Виды шагов. Подражание животным.  Движение мягким шагом – «кошечка». | Знать особенности техники исполнения мягкого шага «кошечка».  Уметь выполнять мягкие шаги вида «кошечка» |
| 4. | Бег на полупальцах – «Лисичка». | Знать особенности техники исполнения бега на полупальцах «Лисичка».  Уметь выполнять бег на полупальцах – «Лисичка» по кругу держа дистанцию. |
| 5. | Бег галопом – «Лошадка». | Знать особенности техники исполнения бега галопом – «Лошадка» с высоким выпрыгиванием.  Уметь выполнять бег галопом – «Лошадка». по диагонали ориентируясь в пространстве. |
| 6. | Бег вприпрыжку – «Зайчик» | Знать особенности техники исполнения бега вприпрыжку – «Зайчик» с отталкиванием от двух ног.  Уметь выполнять Бег вприпрыжку – «Зайчик». |
| 7. | Ходьба на внешней стороне стопы – «Мишка». | Знать особенности техники исполнения ходьбы на внешней стороне стопы – «Мишка»  Уметь выполнять ходьбу на внешней стороне стопы – «Мишка» |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения.** |  |
| 8. | Ритмические упражнения с мячем. | Знать технику выполнения движений с мячом.  Уметь выполнять простые ритмичные движения с мячом на середине зала под счет. а также ходить переменным шагом, пружинящим шагом. |
| 9. | Упражнения для рук. | Знать классических позиций рук на середине зала  Уметь выполнять простые ритмичные движения руками на середине зала |
| 10. | Общеразвивающие упражнения. | Знать технику выполнения общеразвивающих упражнений, коррекция ориентировки в пространстве  Уметь выполнять общеразвивающие движения в пространстве под разный темп и ритм |
| 11. | Ритмические упражнения с обручем. | Знать технику выполнения основных движений с обручем.  Уметь выполнять простые ритмичные движения с обручем на середине зала: прыжки, перекаты, восьмерки, круги, махи. |
| 12. | Ритмические упражнения с ленточками. | Знать технику выполнения движений с ленточками.  Уметь выполнять простые ритмичные движения с обручем на середине зала. махи и круги, восьмерки, змейки, спирали, броски. |
| 13. | Музыкально-ритмическая игра «Не шевелись». | Знать особенности музыкально-ритмической игры «Не шевелись».  Уметь выполнять ритмичные движения под музыкальное сопровождение |
| 14. | Гимнастика. Упражнения на дыхание. | Знать технику выполнения упражнений на дыхание  Уметь правильно выполнять упражнения на дыхание |
| 15. | Упражнения для развития правильной осанки. | Знать технику выполнения упражнений для развития правильной осанки.  Уметь правильно выполнять упражнения для развития правильной осанки. |
| 16. | Упражнения для профилактики плоскостопия. | Знать технику выполнения комплексов упражнений, направленных на профилактику плоскостопия  Уметь выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия |
| 17. | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавших мелодий. | Знать различные ритмы и темпы в прозвучавших мелодиях, их разнообразие.  Уметь отмечать в мелодии ритмический рисунок, акцент, передавать хлопками ритмические рисунки мелодии. |
| 18. | Игровые двигательные упражнения с кубиками. | Знать особенности техники исполнения игровых двигательных упражнений с кубиками.  Уметь выполнять игровые двигательные упражнения с кубиками на середине зала. |
|  | **Игры под музыку.** |  |
| 19. | Музыкальная игра «Паровозик». Движение по кругу с соблюдением дистанции. | Знать особенности музыкальной игры «Паровозик», знать нужную дистанцию в движении по кругу  Уметь выполнять ритмичные движения музыкальной игры «Паровозик» с соблюдением дистанции. |
| 20. | Игровые двигательные упражнения с кубиками. | Знать особенности техники исполнения игровых двигательных упражнений с кубиками.  Уметь выполнять игровые двигательные упражнения с кубиками на середине зала |
| 21. | Игровые двигательные упражнения с погремушкой. | Знать особенности техники исполнения игровых двигательных упражнений с погремушками.  Уметь выполнять игровые двигательные упражнения с погремушками на середине зала |
| 22. | Музыкальна игра «оркестр». | Знать особенности музыкальной игры «Оркестр», различные темпы и ритмы, такт, акцент в музыкальных произведениях.  Уметь отмечать в движении сильную долю такта, частей и всего музыкального произведения, передавать в движении простейший ритмический рисунок. |
|  | **Танцевальные упражнения.** |  |
| 23. | Разучивание простейших танцевальных элементов «Качели». | Знать простейшие танцевальные элементы «Качели».  Уметь выполнить простейшие танцевальные элементы «Качели» под разный ритм. |
| 24. | Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики». Разучивание движений танца | Знать простейшие танцевальные элементы «Часики».  Уметь выполнить простейшие танцевальные элементы «Часики» руками под разный ритм. |
| 25. | Разучивание простейших танцевальных элементов «Мельница». | Знать простейшие танцевальные элементы «Мельница».  Уметь выполнить простейшие танцевальные элементы «Мельница» под разный ритм. |
| 26. | Знакомство с танцем «Маленьких утят». | Знать песню «Маленьких утят».  Уметь выполнять танец «Маленьких утят» по кругу, в парах на основе выученных движений под музыку |
| 27. | Разучивание элементов музыкального танца «Маленьких утят» без музыкального сопровождения. | Знать основные элементы музыкального танца «Маленьких утят»  Уметь выполнять основные элементы танца «Маленьких утят» по кругу, в парах под счет |
| 28. | Закрепление танца «Маленьких утят» под музыку. | Знать песню и основные элементы музыкального танца «Маленьких утят»  Уметь выполнять танец «Маленьких утят» по кругу, в парах на основе выученных движений под музыку |
| 29. | Знакомство с понятием « Хоровод». | Знать основные танцевальные рисунки хоровода.  Уметь исполнить танцевальный рисунок в пространстве держа дистанцию друг за другом |
| 30. | Разучивание элементов хоровода без музыкального сопровождения. | Знать основные рисунки танца «хоровод».  Уметь исполнить танцевальный рисунок в пространстве держа дистанцию друг за другом |
| 31. | Хоровод под музыкальную композицию. | Знать основные танцевальные элементы хоровода.  Уметь исполнить танцевальные элементы по кругу в пространстве на основе разнообразных рисунков танца под музыкальную композицию. |
| 32. | Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. Знакомство с элементами русской народной пляски. | Знать разнообразные танцы народов РФ, их особенности и костюмы, также знать элементы русской народной пляски.  Уметь отличать танцы народов РФ, их особенности и костюмы. |
| 33. | Разучивание движений под русскую народную мелодию(обработка М.Раухвергера). | Знать русские народные движения танца.  Уметь выполнить движения под русскую народную мелодию(обработка М.Раухвергера). |
| 34. | Подведение итогов. |  |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Название темы | Основные виды деятельности |
| 1. | Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности. | Знать правила поведения во время занятий ритмикой; технику безопасности на занятиях; познакомиться с инвентарем, музыкальным сопровождением. |
|  | **Упражнения на ориентировку в пространстве** |  |
| 2. | Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. | Знать нахождение левой и правой ноги, левой и правой стороны.  Уметь правильно и быстро находить левую и правую ногу, а также двигаться в левую и правую сторону. |
| 3. | Упражнения для рук. | Знать классических позиций рук на середине зала  Уметь выполнять простые ритмичные движения руками на середине зала |
| 4. | Ходьба и бег по кругу. | Знать технику выполнения бега и ходьбы по кругу, положение стоп, ритм выполнения движения.  Уметь правильно ставить стопы при ходьбе и беге по кругу под разный ритм с правильным положением стоп |
| 5. | Виды шагов. Подражание животным.  Бег на полупальцах – «Лисичка». | Знать особенности техники исполнения бега на полупальцах «Лисичка».  Уметь выполнять бег на полупальцах – «Лисичка» по кругу держа дистанцию. |
| 6. | Бег вприпрыжку – «Зайчик». | Знать особенности техники исполнения бега вприпрыжку – «Зайчик» с отталкиванием от двух ног.  Уметь выполнять Бег вприпрыжку – «Зайчик» по диагонали |
| 7. | Ходьба на внешней стороне стопы – «Мишка». | Знать особенности техники исполнения ходьбы на внешней стороне стопы – «Мишка»  Уметь выполнять ходьбу на внешней стороне стопы – «Мишка» по кругу |
| 8. | Движения на развитие координации. Бег и подскоки. | Знать особенности выполнения движений на развитие координации: подЪем на носочки, ходьба по линии, ласточка, на четвереньках, поза дерева; знать технику выполнения бега и подскоков.  Уметь выполнять различные движения на развитие координации, выполнять различный Бег и подскоки. |
| 9. | Упражнения для ног. | Знать классических позиций ног на середине зала  Уметь выполнять простые ритмичные движения ногами на середине зала с разными позициями ног. |
| 10. | Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. | Знать технику выполнения движений на расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.  Уметь правильно выполнять различные движения на расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. |
| 11. | Бег без музыкального сопровождения. | Знать особенности выполнения бега под различный ритм.  Уметь выполнять бег под различный ритм ориентируясь в пространстве по кругу, по линии.. |
| 12. | Бег под музыку. | Знать особенности выполнения бега под различный ритм  Уметь выполнять бег под различный ритмический рисунок мелодий ориентируясь в пространстве по кругу, по линии.. |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения.** |  |
| 13. | Прохлопывание ритмического рисунка без музыки. | Знать различные ритмы и темпы, их разнообразие.  Уметь отмечать ритмический рисунок, акцент. |
| 14. | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. | Знать различные ритмы и темпы в прозвучавших мелодиях, их разнообразие.  Уметь отмечать в мелодии ритмический рисунок, акцент, передавать хлопками ритмические рисунки мелодии. |
| 15. | Ритмическое упражнение «Пружинки-прыжки». | Знать различные виды прыжков на месте  Уметь выполнять различные виды прыжков на месте под разный ритм |
| 16. | Гимнастика для развития мышц и суставов, плеч, рук, кистей, головы | Знать особенности выполнения различных упражнений для развития мышц и суставов, плеч, рук, кистей, головы  Уметь выполнять различные упражнения для развития мышц и суставов, плеч, рук, кистей, головы |
| 17. | Упражнения на дыхание. | Знать технику выполнения упражнений на дыхание  Уметь правильно выполнять упражнения на дыхание |
| 18. | Основные движения под музыку: виды бега (энергичный, быстрый). | Знать технику исполнения движений бега (энергичный, быстрый).под разный ритм.  Уметь выполнять движения бег (энергичный, быстрый).под разный ритм в мелодиях. |
| 19. | Музыкальная игра «Паровозик». Движение по кругу с соблюдением дистанции. | Знать особенности музыкальной игры «Паровозик», знать нужную дистанцию в движении по кругу  Уметь выполнять ритмичные движения музыкальной игры «Паровозик» с соблюдением дистанции. |
|  | **Игры под музыку.** |  |
| 20. | Разучивание музыкально-игрового упражнения «Часики». | Знать простейшие танцевальные элементы музыкально-игрового упражнения «Часики».  Уметь выполнить простейшие танцевальные элементы музыкально-игрового упражнения «Часики» руками под разные мелодии. |
| 21. | Разучивание музыкально-игрового упражнения Покачай-передай». | Знать простейшие танцевальные элементы музыкально-игрового упражнения Покачай-передай».  Уметь выполнить простейшие танцевальные элементы музыкально-игрового упражнения Покачай-передай» руками под разный ритм. |
| 22. | Разучивание музыкально-игрового упражнения «Тихо-громко». | Знать приемам игры на музыкальных инструментах .  Уметь выполнить простейший ритмический рисунок в соответствии с музыкой |
| 23. | Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». | Знать особенности музыкально-подвижной игры «У медведя во бору».  Уметь выполнять ритмичные движения соотвествующие игре«У медведя во бору». |
| 24. | Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». | Знать особенности музыкально-подвижной игры «У медведя во бору».  Уметь выполнять ритмичные движения соотвествующие игре«У медведя во бору». |
| 25. | Музыкальная игра «Будь ловким!». | Знать особенности музыкальной игры «Будь ловким!».  Уметь выполнять ритмичные движения соотвествующие игре «Будь ловким!», выполнения бега , прыжков в пространстве |
| 26. | Музыкальна игра «Вперед 4 шага». | Знать особенности музыкально-подвижной игры «Вперед 4 шага».  Уметь выполнять ритмичные движения на координацию рук и ног соотвествующие игре «Вперед 4 шага».». |
|  | **Танцевальные упражнения.** |  |
| 27. | Знакомство с элементами музыкального танца «Маленьких утят». | Знать песню «Маленьких утят».  Уметь выполнять танец «Маленьких утят» по кругу, в парах на основе выученных движений под музыку |
| 28. | Разучивание движений танца «Маленьких утят» без музыкального сопровождения. | Знать основные элементы музыкального танца «Маленьких утят»  Уметь выполнять основные элементы танца «Маленьких утят» по кругу, в парах под счет |
| 29. | Закрепление танца «Маленьких утят» под музыку. | Знать песню и основные элементы музыкального танца «Маленьких утят»  Уметь выполнять танец «Маленьких утят» по кругу, в парах на основе выученных движений под музыку |
| 30. | Слушание музыки. | Знать различный ритм, темп в музыке.  Уметь определять ритмический рисунок в различных прослушиваемых мелодиях |
| 31. | Креативная гимнастика. Импровизация  под песню «Море волнуется». | Знать песню «Море волнуется».и правила импровизации  под неё  Уметь импровизировать различные танцевальные движения под песню «Море волнуется». |
| 32 | Танцевальные упражнения. | Знать различные танцевальные упражнения.  Уметь выполнять различные танцевальные упражнения под разный ритм. |
| 33. | Урок-смотр знаний. | Знать танцевальный материал выученный за год.  Уметь выполнить танцевальные номера по д музыкальное сопровождение. |
| 34. | Закрепление изученного. |  |

**Материально-техническое обеспечение**

Материально-техническое обеспечение является одним из важнейших условий реализации программы по ритмике. Оно должно соответствовать особым образовательным потребностям обучающихся.

В ходе изучения ритмики, необходимо применять:

-учебно – методический комплекс по ритмике включающий в себя детские музыкальные инструменты, фортепиано, магнитофон, диск с записью песни, кубики, обручи, мячи для детей;

-дидактический раздаточный материал (карточки с упражнениями, иллюстрации);

-электронные образовательные ресурсы (презентации, изображения и так далее);

-шумовые музыкальные инструменты: ложки, трещотки, бубен, треугольник и т.д.

**Литература**

1.Боромыкова О.С. Коррекция речи и движения. - СПб.1999.

2.Воронина В.В. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - ярославль,2000г.

3.Лопухина И. Логопедия: речь, ритм, движение. - СПб., 1997г.

4.Макшанцева Е.Д. Детские забавы. - М.,1991г.

5.Музыкально-двигательные упражнения в школе. -М.,1991г.

6.Нашим детям. -Л.,1985г.

7.Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. - М.,1998г.

8.Чистякова М.И. Психогимнастика.- М.,1995г.