

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кузбасса**

**Управление образования администрации г. Кемерово**

**МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 36»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения учителей  
начальных классов

Протокол №1 от «29» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании  
Педагогического совета

Протокол №1 от «30» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ "Средняя  
общеобразовательная  
школа №36"

Сурикова Н.Ю.  
Приказ №244 от «30» 08 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**коррекционно-развивающего курса**

**«Ритмика»**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

**г. Кемерово, 2024 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Страница</b>
1	Планируемые результаты освоения коррекционно-развивающего курса «Ритмика»	3
2	Содержание коррекционно-развивающего курса «Ритмика»	4
3	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	10

# 1. Планируемые результаты освоения коррекционно-развивающего курса «Ритмика» Вариант 4.1, 7.1, 7.2, 8.2

**Личностные результаты освоения коррекционно-развивающего курса соответствуют ФГОС НОО:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;  
формирование ценностей многонационального российского общества;  
становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты освоения коррекционно-развивающего курса соответствуют ФГОС НОО:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  
определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;  
в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;

соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;

осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог;

готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания коррекционного курса определяются уровнем развития, степенью выраженности дефекта обучающихся с ОВЗ в соответствии с предметными результатами ООП НОО.

## 2. Содержание коррекционно-развивающего курса «Ритмика»

### 1 класс (1 ч в неделю – 33 часа)

#### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

#### 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, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

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

#### УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

#### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

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 и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Стукалка. Украинская народная мелодия. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской. Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия. Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

Основные требования к умениям учащихся.

**Учащиеся должны уметь:** 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 (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным, естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; соотносить темп движений с темпом музыкального про- изведения; выполнять игровые и плясовые движения; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

### 2 класс (1ч в неделю - 34 часа)

#### 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. 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

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 колени 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).

#### УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

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

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

#### 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. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. 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.

#### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. 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 ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди;

подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

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».

Основные требования к умениям учащихся.

**Учащиеся должны уметь:**

принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

организованно строиться (быстро, точно);

сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

### **3 класс (1ч в неделю - 34 часа)**

#### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

#### **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). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

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

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

## УПРАЖНЕНИЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

## ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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 пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого 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. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе 2 класса. 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, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Танцы и пляски

Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса.

Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия. Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия. Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

Основные требования

Учащиеся имеют возможность научиться:

рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;

передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;

передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем;

задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

## 4 класс (1ч в неделю - 34 часа)

### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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, чем в предыдущих классах.

### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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 на внутренних краях стоп. 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, барабаном).

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

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

#### УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

#### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, 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.

#### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

#### Танцы и пляски

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия. Кадриль. Русская народная мелодия.

Бульба. Белорусская народная мелодия. Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра.

Грузинский танец «Лезгинка».

Основные требования к умениям учащихся

#### **Учащиеся имеют возможность научиться:**

правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;

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.

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**Тематическое распределение количество часов - 1класс**

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Вводное занятие. Правильное исходное положение	1
2.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	1
3.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки	1
4.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	1
5.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	1
6.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)	1
7.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	1
8.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево	1
9.	Приседания с опорой и без опоры, с предметами	1
10.	Упражнения на выработку осанки	1
11.	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, движения стопой	1
12.	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой, регистрами	1
13.	Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз)	1
14.	Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх	1
15.	Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону	1
16.	Знакомство с танцевальными движениями	1
17.	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом	1
18.	Бодрый, спокойный, топающий шаг	1
19.	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	1
20.	Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах	1
21.	Прямой галоп	1
22.	Свободное расслабление и напряжение рук по сигналу учителя или акценту в музыке	1
23.	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	1
24.	Свободное круговое движение рук	1
25.	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне	1
26.	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям	1
27.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)	1
28.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке	1
29.	Музыкальные игры с предметами	1
30.	Отстукивание простых ритмических рисунков с проговариванием стихов	1
31.	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте	1

32.	Игры с пением или речевым сопровождением	1
33.	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками	1
	<b>Всего:</b>	<b>33</b>

### Тематическое распределение количество часов – 2 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Вводное занятие. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала	1
2.	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два	1
3.	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения	1
4.	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени	1
5.	Перестроение из колонны парами в колонну по одному	1
6.	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс	1
7.	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную	1
8.	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи)	1
9.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место	1
10.	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами	1
11.	Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке	1
12.	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении	1
13.	Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен	1
14.	Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение	1
15.	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя	1
16.	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен	1
17.	Упражнения на выработку осанки	1
18.	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа	1
19.	Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью	1
20.	Разнообразные перекрестные движения ног и рук	1
21.	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения	1
22.	Музыкальные игры с предметами	1
23.	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг	1
24.	Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1
25.	Повторение элементов танца по программе для 1 класса	1
26.	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки	1
27.	Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой	1
28.	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег	1

29.	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы	1
30.	Прыжки с выбрасыванием ноги вперед	1
31.	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением	1
32.	Основные движения местных народных танцев	1
33.	Элементы русской пляски	1
34.	Русская хороводная пляска	1
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>

### Тематическое распределение количество часов – 3 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Вводное занятие. Наклоны, повороты и круговые движения головы	1
2.	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину	1
3.	Построение в колонны по три	1
4.	Движения рук в разных направлениях	1
5.	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук	1
6.	Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги	1
7.	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг	1
8.	Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение	1
9.	Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни	1
10.	Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах	1
11.	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз	1
12.	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта	1
13.	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку	1
14.	Упражнения на выработку осанки	1
15.	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений	1
16.	Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя известные элементы движений и танца	1
17.	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки и наоборот	1
18.	Упражнения на сложную координацию движений с предметами	1
19.	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением	1
20.	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен	1

21.	Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа	1
22.	Повторение элементов танца по программе 2 класса	1
23.	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег	1
24.	Сильные поскоки, боковой галоп	1
25.	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1
26.	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот	1
27.	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться	1
28.	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону	1
29.	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1
30.	Действия с воображаемыми предметами	1
31.	Элементы русской пляски	1
32.	Движения парами: боковой галоп, поскоки	1
33.	Основные движения народных танцев	1
34.	Танец с хлопками	1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

#### Тематическое распределение количество часов – 4 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Вводное занятие. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны	1
2.	Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам	1
3.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов	1
4.	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений	1
5.	Построение в шахматном порядке. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели	1
6.	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук	1
7.	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол	1
8.	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов	1
9.	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок	1
10.	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе	1
11.	Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах	1
12.	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке	1
13.	Всевозможные сочетания движений ног	1
14.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки	1
15.	Упражнения на выработку осанки	1
16.	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей	1

17.	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений	1
18.	Поскоки с продвижением назад (спиной). Пружинящий бег.	1
19.	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени	1
20.	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах	1
21.	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами	1
22.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии	1
23.	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой	1
24.	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам	1
25.	Элементы русской пляски	1
26.	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование	1
27.	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением	1
28.	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе	1
29.	Инсценирование музыкальных сказок, песен	1
30.	Круговой галоп	1
31.	Упражнения на различение элементов народных танцев	1
32.	Разучивание народных танцев	1
33.	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут	1
34.	Кадриль. Русская народная мелодия	1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>