МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПРИДАННИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПРИДАННИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
Дата: 2026.10.24 11:14:33 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

для обучающихся 1-4 классов
с замедленно-психическим развитием
(вариант 7.1)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Коррекционный курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР. Характерные для детей с ЗПР особенности моторного развития, своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций, эмоционально-волевая незрелость становятся предметом коррекционного воздействия на уроках ритмики.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Дети усваивают несложные музыкальные формы, у них развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются музыкально-эстетические чувства, основанные на гармонизирующем воздействии музыки и танца. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается координация, телесная чувствительность, пространственная ориентировка, межполушарное взаимодействие.

Коррекционное значение занятий ритмикой также заключается в формировании произвольной регуляции движений, а также системы произвольной регуляции в целом: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

Цель курса занятий ритмикой заключается в развитии музыкально-ритмической деятельности и двигательной активности обучающихся с ЗПР в процессе восприятия музыки.

Задачи курса:

-приобщение детей к музыке (обучение воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка»: звуковысотность, ладовая окрашенность, метроритм, динамика, темп);

-развитие чувства ритма и выразительности движений;

-развитие двигательных качеств и коррекция недостатков физического развития

-развитие выразительности движений и самовыражения;

-развитие общей мобильности, двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственной ориентировки и координации, четкости и точности движений;

-коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;

-развитие общей и речевой моторики;

-формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Эти задачи решаются через овладение обучающимися разнообразными формами музыкально-ритмической деятельности: выполнения с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, прыжков, поскоков, гимнастических и танцевальных упражнений, музыкальных игр, ритмических упражнений с детскими музыкальными инструментами.

Овладевая разнообразными движениями под музыку, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развиваются мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Музыкально-ритмическая деятельность способствует формированию четкости, точности движений, что сказывается на всей учебной деятельности школьников с ЗПР.

Занятия ритмикой положительно влияют на развитие познавательной деятельности младших школьников с ЗПР: каждое задание нужно понять, осознать правила игры; осмыслить свое место в ней, свою роль; надо запоминать движения, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Следует отметить, что эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников.

Музыкальные произведения оказывают организующее и дисциплинирующее влияние благодаря присутствующему в них ритму. Ритм помогает регулировать движения: преодолевается суетливость и хаотичность действий, вялые и расплывчатые движения становятся четкими и целесообразными, нормализуется двигательное беспокойство. Занятия ритмикой позволяют создавать благоприятный эмоциональный фон и корректировать эмоционально-личностную сферу ребенка.

Занятия ритмикой тесно связаны с уроками музыки и физической культуры, а также курсом «Психокоррекционные занятия». Формирование и отработка основных двигательных навыков и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на уроках музыки и физической культуры. На занятиях ритмикой происходит их дальнейшее практическое освоение в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. При планировании работы учитель может учитывать требования, указанные в программе по физической культуре для соответствующего класса, и использовать на занятии разучиваемые на уроках музыки произведения.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа рассчитана на 4 года обучения по 1 часу в неделю: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год. Курс реализуется во внеурочной деятельности, часы на его реализацию фиксированы в учебном плане.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

Некоторые формы проведения занятий курса «Ритмика» для детей с ЗПР в 1–4классах:

- **Сюжетное занятие**. Проводится по заданному сценарию сказки или произведения. Подготовительная часть—разминка, «сказочная зарядка». Основная часть — музыкально-ритмическая композиция, соответствующая сценарию. Заключительная часть—развязка, достижение целей, которые были поставлены в начале урока.
- **Игровые занятия**. По структуре напоминают сюжетное занятие Подготовительная часть—разминка, общеукрепляющие упражнения. Основная часть—подвижные игры, отражающие тему урока. В заключительной части—музыкально-ритмические композиции, соответствующие теме.
- **Урок-импровизация**. Как правило, проходит в конце учебного года. Это может быть конкурс-соревнование, например, на лучшее исполнение танца.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

1 класс

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.

1.1 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.

1.2.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, протоптывание простых ритмических рисунков.

1.3 Упражнение на расслабление мышц

Имитация отряхивания воды с пальцев.

Свободноекруговоедвижение 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.

2 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие.

Постановка корпуса.

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.

Ритмико-гимнастические упражнения

1.1 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 и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

Повороты туловища с передачей предмета.

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.

1.2. Упражнения на координацию движений

Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).

Перекрестное поднимание и опускание рук.

Одновременные движения рук и ног.

Смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно.

Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков.

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.

1.3. 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.

Упражнения на детских музыкальных инструментах.

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

Игры под музыку

Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание 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

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.

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Основные движения местных народных танцев.

Итоговый урок.

3 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие.

Постановка корпуса.

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.

Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения

1.1 Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, повороты и круговые движения головы.

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.

1.2. Упражнения на координацию движений.

Упражнения на сложную координацию движений с предметами.

Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.

Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

1.3. Упражнения на расслабление мышц.

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц.

Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса — стойка на полупальцах,

Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы.

Разучивание несложных мелодий.

Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

Игры под музыку

Музыкальные игры с предметами.

Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.

Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации.

Действия с воображаемыми предметами.

Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Игра «Узнай по голосу»

Танцевальные упражнения

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.

Итоговый урок.

4 класс

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.

Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.

Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.

Упражнения с предметами.

Ритмико-гимнастические упражнения

1.1 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.

Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.

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.

1.2. 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).

1.3. Упражнение на расслабление мышц.

Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).

Имитация распускающегося цветка(с позиции приседание на корточки).

Имитация увядающего (с позиции приседание на корточки).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).

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.

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.

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

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.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

-овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире проявляется в: интересе к новому содержанию и способам решения проблем, приобретении новых знаний и умений на занятиях ритмикой;

-старательности, подчинении дисциплинарным требованиям, адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание на занятиях ритмикой;
-появление эстетических чувств красоты и гармонии в процессе прослушивания музыки и исполнения танца;
-заинтересованность в процессе прослушивания музыкальных произведений, просмотра концертов, разглядывания произведений искусства и музыкальных инструментов;
- стремление к совершенствованию своих способностей;
-умении слушать и выполнять инструкции взрослого;
-умение координировать свои усилия с усилиями других;
-согласованно выполнять необходимые действия, не разрушая общего замысла танца, находясь в паре и в малой группе;
-знание о том, что ритмика является одной из составляющих здорового образа жизни;
-стремлении к доступному физическому совершенствованию;
-позитивном отношении к занятиям ритмикой;
-появлении мотивации достижения результата на уроках ритмики.

Метапредметные результаты, которые можно сформировать на занятиях ритмикой:
-умение определять мелодию, ее темп, силу, ритм и подчинять свои движения этим характеристикам музыки;
-умении осуществлять построения и перестроения в соответствии с задачами, поставленными взрослым;
-умение планировать свои движения при выполнении имитационных и вольных упражнений; — умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
-готовность слушать собеседника и вести диалог;
-готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
-учитывать выделенные педагогом ориентиры, выполнять движения по подражанию, по образцу, заданному взрослым;
-умение задавать вопросы, при возникновении трудностей взрослому или партнеру по занятиям;
-умение согласованно выполнять общеразвивающие, ритмико- гимнастические и танцевальные упражнения в паре, в группе.

Предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика» в первом классах включают:
-развитие чувства ритма, связи движений с музыкой, двигательной активности, координации движений, двигательных умений и навыков;
-формирование умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий;
-овладение специальными ритмическими упражнениями (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов и т.д.), упражнениями на связь движений с музыкой;
-развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
-овладение подготовительными упражнениями к танцам, овладение элементами танцев, танцами, способствующими развитию изящных движений, эстетического вкуса;
-развитие выразительности движений и самовыражения; развитие мобильности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	**5**	Правильное исходное положение. 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	Бег, ходьба, перестроения, ориентировка	
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	**13**	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно. Отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых ритмических рисунков. Упражнение на расслабление мышц.	Упражнения в соответствии с музыкальным ритмом	
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	**4**	Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	Упражнения для пальцев и кистей рук. Ира на музыкальных инструментах.	

4	Игры под музыку	**5**	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, Выполнение имитационных упражнений и игр. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	Игры под музыку	
5	Танцевальные упражнения.	**6**	Знакомство с танцевальными движениями. Элементы русской пляски.. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	Разучивание танцевальных движений и композиций.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

2 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**	**Основное содержание**	**Основные виды деятельности**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	**5**	Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. 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	Бег, ходьба, перестроения, ориентировка	

			заданий с предметами.		
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	**13**	Общеразвивающие упражнения Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на расслабление мышц.	Упражнения в соответствии с музыкальным ритмом	
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	**3**	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.	Ира на музыкальных инструментах.	
4	Игры под музыку	**6**	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Игры под музыку	
5	Танцевальные упражнения.	**7**	Элементы русской пляски. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.	Разучивание танцевальных движений и композиций.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

№	Наименование	Количество	Основное содержание	Основные виды

п/п	**разделов и тем программы**	**часов**		**деятельности**
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	**5**	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами.	Бег, ходьба, перестроения, ориентировка
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	**13**	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Упражнения на сложную координацию движений с предметами. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Упражнения на расслабление мышц.	Упражнения в соответствии с музыкальным ритмом
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	**4**	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы. Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	Ира на музыкальных инструментах.
4	Игры под музыку	**6**	Музыкальные игры с предметами. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Игра «Узнай по голосу»	Игры под музыку
5	Танцевальные упражнения.	**6**	Шаг польки. Элементы русской пляски. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	Разучивание танцевальных движений и

				композиций.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	**6**	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений. Упражнения с предметами.	Бег, ходьба, перестроения, ориентировка
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	**13**	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами Упражнение на расслабление мышц.	Упражнения в соответствии с музыкальным ритмом
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	**4**	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.	Ира на музыкальных инструментах.
4	Игры под музыку	**5**	Упражнения на самостоятельную передачу в движении	Игры под музыку

			ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.	
5	Танцевальные упражнения.	**6**	Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.	Разучивание танцевальных движений и композиций.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**		
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**
I	**Упражнения на ориентировку в пространстве.**	**5**		
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия.	1	**0**	**1**
2.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Поклон.	1	**0**	**1**

3.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила.	1	**0**	**1**
4.	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1	**0**	**1**
5.	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.	1	**0**	**1**
II	**Ритмико-гимнастические упражнения.**	**13**		
6.	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)	**1**	**0**	**1**
7.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	**1**	**0**	**1**
8.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)	**1**	**0**	**1**
9.	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)	**1**	**0**	**1**
10.	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	**1**	**0**	**1**
11.	Упражнения на выработку осанки.	**1**	**0**	**1**
12.	Упражнения на координацию движений Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой левой рук.	**1**	**0**	**1**

13.	Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.	**1**	**0**	**1**
14.	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно.	**1**	**0**	**1**
15.	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.	**1**	**0**	**1**
16.	Упражнение на расслабление мышц	**1**	**0**	**1**
17.	Свободное круговое движение рук.	**1**	**0**	**1**
18.	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	**1**	**0**	**1**
III	**Упражнения с детскими музыкальными инструментами.**	**4**		
19.	Движения кистей рук в разных направлениях.	**1**	**0**	**1**
20.	Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.	**1**	**0**	**1**
21.	Упражнения для пальцев рук на детском пианино.	**1**	**0**	**1**
22.	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	**1**	**0**	**1**
IV	**Игры под музыку**			

23.	Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами; низкий.	**1**	**0**	**1**
24.	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	**1**	**0**	**1**
25.	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	**1**	**0**	**1**
26.	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке	**1**	**0**	**1**
27.	Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением	**1**	**0**	**1**
V	**Танцевальные упражнения**	**6**		
28.	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	**1**	**0**	**1**
29.	Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.	**1**	**0**	**1**
30.	Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски.	**1**	**0**	**1**
31.	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.	**1**	**0**	**1**
32.	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.	**1**	**0**	**1**
33.	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	**1**	**0**	**1**

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	33	0	33

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**
I	**Упражнения на ориентировку в пространстве.**	**5**		
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Что такое «Ритмика». Основные понятия.	1	**0**	**1**
2	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.	1	**0**	**1**
3	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному.	1	**0**	**1**
4	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.	1	**0**	**1**
5	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами.	1	**0**	**1**
II	**Ритмико-гимнастические упражнения.**	**13**		
6	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.	**1**	**0**	**1**
7	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения.	**1**	**0**	**1**
8	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.	**1**	**0**	**1**

9	Повороты туловища с передачей предмета.	**1**	**0**	**1**
10	Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.	**1**	**0**	**1**
11	Упражнения на координацию движений Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук).	**1**	**0**	**1**
12	Перекрестное поднимание и опускание рук.	**1**	**0**	**1**
13	Одновременные движения рук и ног.	**1**	**0**	**1**
14	Смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно.	**1**	**0**	**1**
15	Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков.	**1**	**0**	**1**
16	Упражнения на расслабление мышц	**1**	**0**	**1**
17	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).	**1**	**0**	**1**
18	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).	**1**	**0**	**1**
III	**Упражнения с детскими музыкальными инструментами.**	**3**		
19	Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным	**1**	**0**	**1**

	ускорением.			
20	Упражнения на детских музыкальных инструментах	**1**	**0**	**1**
21	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.	**1**	**0**	**1**
IV	**Игры под музыку**	**6**		
22	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание песен.	**1**	**0**	**1**
23	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.	**1**	**0**	**1**
24	Музыкальные игры с предметами.	**1**	**0**	**1**
25	Игры с пением и речевым сопровождением.	**1**	**0**	**1**
26	Инсценирование доступных песен	**1**	**0**	**1**
27	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	**1**	**0**	**1**
V	**Танцевальные упражнения**	**7**		
28	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.	**1**	**0**	**1**
29	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег	**1**	**0**	**1**
30	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.	**1**	**0**	**1**
31	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг.	**1**	**0**	**1**

32	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	**1**	**0**	**1**
33	Основные движения местных народных танцев.	**1**	**0**	**1**
34	Итоговый урок.	**1**	**0**	**1**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

3 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**		
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**
I	**Упражнения на ориентировку в пространстве.**	**5**		
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	**0**	**1**
2	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.	1	**0**	**1**
3	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга.	1	**0**	**1**
4	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	1	**0**	**1**
5	Выполнение движений с предметами.	1	**0**	**1**
II	**Ритмико-гимнастические упражнения.**	**13**		

6	**Общеразвивающие упражнения.** Наклоны, повороты и круговые движения головы.	**1**	**0**	**1**
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.	**1**	**0**	**1**
8	Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	**1**	**0**	**1**
9	Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни.	**1**	**0**	**1**
10	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку.	**1**	**0**	**1**
11	Упражнения на выработку осанки.	**1**	**0**	**1**
12	Упражнения на координацию движений. Упражнения на сложную координацию движений с предметами.	**1**	**0**	**1**
13	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических Рисунков.	**1**	**0**	**1**
14	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков	**1**	**0**	**1**
15	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.	**1**	**0**	**1**
16	Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц.	**1**	**0**	**1**
17	Упражнения на расслабление мышц. Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса — стойка на полупальцах,	**1**	**0**	**1**
18	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	**1**	**0**	**1**

III	**Упражнения с детскими музыкальными инструментами.**	**4**		
19	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	**1**	**0**	**1**
20	Исполнение гаммы на детском пианино в пределах одной октавы.	**1**	**0**	**1**
21	Разучивание несложных мелодий.	**1**	**0**	**1**
22	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	**1**	**0**	**1**
IV	**Игры под музыку**	**6**		
23	Музыкальные игры с предметами.	**1**	**0**	**1**
24	Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.	**1**	**0**	**1**
25	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации.	**1**	**0**	**1**
26	Действия с воображаемыми предметами.	**1**	**0**	**1**
27	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	**1**	**0**	**1**
28	Игра «Узнай по голосу».	**1**	**0**	**1**
V	**Танцевальные упражнения**	**6**		
29	Шаг на носках, шаг польки.	**1**	**0**	**1**
30	Широкий, высокий бег.	**1**	**0**	**1**
31	Сильные поскоки, боковой галоп.	**1**	**0**	**1**

32	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	**1**	**0**	**1**
33	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	**1**	**0**	**1**
34	Итоговый урок.	**1**	**0**	**1**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

4 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**		
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**
I	**Упражнения на ориентировку в пространстве.**	**6**		
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	**0**	**1**
2	Построение в шахматном порядке.	1	**0**	**1**
3	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1	**0**	**1**
4	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1	**0**	**1**
5	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений	1	**0**	**1**
6	Упражнения с предметами	**1**	**0**	**1**
II	**Ритмико-гимнастические упражнения.**	**13**		
7	**Общеразвивающие упражнения**.	**1**	**0**	**1**

	Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.			
8	Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.	**1**	**0**	**1**
9	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.	**1**	**0**	**1**
10	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.	**1**	**0**	**1**
11	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.	**1**	**0**	**1**
12	Упражнения на выработку осанки.	**1**	**0**	**1**
13	Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	**1**	**0**	**1**
14	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	**1**	**0**	**1**
15	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.	**1**	**0**	**1**
16	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).	**1**	**0**	**1**
17	Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).	**1**	**0**	**1**
18	Имитация распускающегося цветка (с позиции приседание на корточки).	**1**	**0**	**1**

19	Имитация увядающего (с позиции приседание на корточки).	**1**	**0**	**1**
III	**Упражнения с детскими музыкальными инструментами.**	**4**		
20	Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак).	**1**	**0**	**1**
21	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.	**1**	**0**	**1**
22	Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино.	**1**	**0**	**1**
23	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.	**1**	**0**	**1**
IV	**Игры под музыку**	**5**		
24	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.	**1**	**0**	**1**
25	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.	**1**	**0**	**1**
26	Составление несложных танцевальных композиций.	**1**	**0**	**1**
27	Игры с пением, речевым сопровождением.	**1**	**0**	**1**
28	Инсценирование музыкальных сказок, песен.	**1**	**0**	**1**
V	**Танцевальные упражнения**	**6**		
29	Упражнения на различение элементов народных танцев.	**1**	**0**	**1**

30	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	**1**	**0**	**1**
31	Пружинящий бег.	**1**	**0**	**1**
32	Поскоки с продвижением назад (спиной).	**1**	**0**	**1**
33	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.	**1**	**0**	**1**
34	Разучивание народных танцев.	**1**	**0**	**1**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическое обеспечение:
1.Комплект примерных рабочих программ для 1 и 1 дополнительного классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с задержкой психического развития [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://fgosreestr.ru/
2.Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: уч.- мет. пособие. В 2 ч.[Электронный ресурс] - М.: ВЛАДОС, 2001. - 104 с.
3.Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание [Электронный ресурс] - М.: КАРО; СПб, 2011. - 77с.
4.ФирилеваЖ.Е., СайкинаЕ.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей [Электронный ресурс]. – СПб.: Детство-пресс,2016. -352с.
Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:
Дидактические наглядные пособия в соответствии с тематикой и содержанием занятий (при необходимости)
Технические средства:
Проектор
Аудиосопровождение (на электронных носителях) в соответствии с тематикой и содержанием занятий
Учебно-практическое оборудование:
Дидактические картинки с музыкальными инструментами
Музыкальные инструменты
Мячи
Скакалки.