

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Топасевская начальная общеобразовательная школа»
Мензелинского муниципального района Республики Татарстан**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
Протокол № 1 от «28» 08. 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор Хузина Ф.И.
Приказ № 99 от «28» 08. 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса "Коррекционно-развивающие занятия (логопедические и психокоррекционные).

Ритмика» для обучающихся 1-4 классов

(АООП НОО обучающихся с ЗПР, вариант 7.2)

Мензелинский район, Республика Татарстан. с.Топасево

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 «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 7.2).

Цель и задачи курса

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.

Особенности построения курса

Коррекционно-развивающий курс «Ритмика» включает следующие разделы: ритмико-гимнастические упражнения; ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами; игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы; народные и современные танцевальные движения.

Основная часть занятия «Ритмикой» включает как изучение нового материала, так и его повторение. Большинство упражнений выполняется под музыку. Обязательным для каждого занятия является комплекс общеразвивающих упражнений. Он определяется в зависимости от физических особенностей обучающихся с ЗПР. Учитывая состояние физического развития детей, учитель чередует на уроке нагрузку и отдых, напряжение и расслабление. Постепенно ученики физически и эмоционально привыкают к увеличению напряжения, мобилизуют себя на положительную произвольную деятельность.

Ритмико-гимнастические упражнения, способствуют выработке у обучающихся с ЗПР необходимых музыкально-двигательных навыков. Курс содержит задания на выработку координированных движений, основная цель которых - научить согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. На занятиях по ритмике резкие динамические контрасты в музыке помогают детям двигаться энергичнее, активнее, преодолевать вялость мышц. Улучшается координация движений.

Движения под музыку оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. В курс включаются задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, которые развивают у обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, учебного сотрудничества, развивают коммуникацию.

Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами, внесенные в курс, развивают способность дифференцировок на слух, устанавливают слухо-моторные связи.

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

Для совершенствования координации движений с музыкой педагог добивается точного начала движения с началом музыки и четкого окончания движения с окончанием музыки. Обучающиеся учатся изменять характер движения с изменением динамических оттенков музыки, своевременно отражать в движении смену музыкальных темпов. Все это способствует преодолению характерного для детей с ЗПР недостатка внимания, повышается наблюдательность и скорость реакции.

При проведении занятия учителю ритмики следует придерживаться общих *рекомендаций*:

- преподносить новый материал развернуто, пошагово и закреплять его на протяжении нескольких занятий;
- при введении новых терминов использовать визуальную опору;

- производить отбор музыкального материала с позиции его доступности, при этом сохраняя общий базовый уровень;
- постоянно разнообразить содержание проводимых занятий, мотивировать учащихся к изучению предмета;
- обращать внимание на общее состояние ученика, осуществляя при необходимости гибкую корректировку адресуемых ему заданий.

Программа по ритмике содержит 4 раздела:

1. Ритмико-гимнастические упражнения
2. Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами
3. Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы
4. Народные пляски и современные танцевальные движения.

Работа по всем четырем разделам программы осуществляется на каждом уроке.

Ритмико-гимнастические упражнения

Проводятся в начале и конце урока, как организационный момент. Упражнения включают в себя гимнастическую ходьбу, бег, прыжки с хлопками и без них, переноску предметов. Служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления других недостатков.

В этот раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации.

Упражнения на развитие статической координации, можно выполнять, стоя на обеих ногах или на одной ноге, с открытыми, а затем с закрытыми глазами, используют на заключительном этапе урока, так как они содействуют успокоению, развивают способность управлять своим телом.

Для развития ориентировки в пространстве используются упражнения на пространственные построения и перестроения.

Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения, строятся на чередовании различных музыкальных сигналов: громкое и тихое звучание (громкое топание и мягкий «кошачий шаг»); чередование темпа (быстрое и медленное хлопанье или прыжки); различение по высоте тона (движения в противоположных направлениях) и т. п. В таких упражнениях у детей развивается быстрота реакции. При отработке данных упражнений используют мячи, шары, флажки и тому подобные предметы. Используемые упражнения на расслабление способствуют снятия мышечного напряжения, развивают регуляцию мышечного тонуса, повышают самоконтроль.

Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Для упражнений этого раздела используются детские музыкальные инструменты: металлофоны, барабаны, бубны, тамбурины и др., а также любые другие звучащие предметы — погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки и т. п. Большинство упражнений со звучащими инструментами проводятся под аккомпанемент.

Дети знакомятся с каждым инструментом и с его возможностями в отдельности, учатся обращению с ним. Они упражняются в реакции на музыку (совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т. п.). Такие упражнения многократно повторяются, их сложность постепенно нарастает, развивается навык

обращения с инструментами и чувство ритма. Сначала все упражняются на одном и том же инструменте, воспроизводят ритмы хорошо знакомых музыкальных произведений, при этом дети должны обнаружить понимание сильной доли такта, слабых долей, простых мелких долей.

По мере овладения инструментами становится возможным их комбинированное использование, создание ансамблей и оркестра. Так, воспроизведение сильных долей можно поручить тем, кто играет на барабанах, а слабые доли исполняют другие ученики на погремушках или треугольниках.

В некоторых упражнениях дети повторяют на инструменте ритмический рисунок, воспроизведенный учителем, сами создают ритмические рисунки.

Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы.

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.

Используемая музыка должна быть доступна детям, ярко ритмична, мелодична. Целесообразно привлекать песни и произведения, указанные в программе по музыке для пения и слушания; полезно чаще прослушивать одни и те же пьесы, тогда глубже понимается их содержание. Тексты песен должны быть хорошо знакомы ученикам, чтобы их можно было при желании напевать или петь хором, сопровождая движения. Для успешной работы чрезвычайно важно тщательно подбирать музыку, чтобы дети смогли выполнять такие подражательные движения, как, «Маятник», «Деревья под ветерком», «Полет птиц» и т. п.; или участвовать в играх «Колыбельная кукле», «За работу, лесорубы» и т. п.; или свободно изображать действия на темы «Мы бегаем по лужам», «Мы собираем цветы для букета», «Игра в снежки», «На параде» и т. п. Ученики могут полнее воплотить свои замыслы с помощью мимики и жестов.

В этот же раздел входит исполнение отсроченных движений (аналогичное понятие в музыке — каноны): несколько групп учеников выполняют одни и те же простые движения (например, ходьба вдоль стен, «Змейкой», по кругу и т. п.), однако группы вступают в действие через определенные интервалы и строго ведут свою «партию». Исполнение отсроченных движений повышает чувствительность к ритму, способность своевременно включиться в деятельность, развивает внимание. Дети легче овладевают этими упражнениями, если вместе с движением поют.

Народные и современные танцевальные движения.

В занятия включаются и отрабатываются отдельные танцевальные движения и простые танцевальные связки.

Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В работе используются хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы. В них дети учатся взаимодействовать друг с другом, находить общий ритм движения.

Овладевая простыми танцевальными движениями, воспроизводя их, дети обучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение.

На занятиях дети овладевают способностью свободно и непринужденно двигаться в танце. Вместе с двигательными навыками они должны усвоить основные термины народных и современных танцев.

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

1. Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, ходьба с высоким подниманием колен, приседание с опорой и др. Наклоны, выпрямления и повороты головы, вращение головой, круговые движения плечами («Паровозики»); наклоны, движение рук в разных направлениях; сгибание, разгибание стопы. Основные движения под музыку на 2/4, 4/4: ходьба, бег, прыжки. Отражение хлопками притопами простых ритмических рисунков. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый и т. д.), различной силы звучания (громко, тихо), различного темпа (умеренно, быстро, медленно), строевым или мягким шагом, ходьбой на пятках или на носках и т. д. Базовые упражнения, предполагающие скоординированные движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.

Упражнения на координацию движений. Выполнение упражнений в парах: перекрестные движения рук одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх, маховые движения рук, выставление ноги на носок вперед, в сторону и назад, наклоны, повороты туловища вправо, влево и др.

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 на ориентировку в пространстве. Перестроения из пар в шеренги. Ходьба (бег) друг за другом по одному, врассыпную с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг — в соответствии с изменением звучания музыки.

2. Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Использование знакомых инструментов для передачи ритмического рисунка музыкального произведения. Знакомство с высотой звука (высокий, средний, низкий регистры), его протяжностью (легато, скаккато). Сравнение контрастно звучащих инструментов (треугольник, бубен, колокольчики, тамбурины и т. д.). Передача сильных и слабых долей знакомых музыкальных произведений. Повторение предложенного ритмического рисунка и передача простых песенных ритмов на детском ударном музыкальном инструменте. Коллективное исполнение знакомых песен, маршей, танцевальных мелодий*.

3. Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы.

Свободное, естественное движение под четко ритмически организованную музыку. Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки. Определение сильных и слабых долей такта и свободной передачи их

притопами, хлопками и другими формами движения. Простейшие подражательные движения под музыку. Прохлопывание ритмического рисунка звучащей мелодии. Игры под музыку с предметами, игры с пением. Движения с речевым сопровождением.

4. Народные и современные танцевальные движения.

Элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг - мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий на всей ступне. Бег на полупальцах, притопы одной ногой с хлопками, кружение через правое плечо с поднятыми руками, кружение парами на месте и на ходу. Приставной и переменный шаги вперед, в стороны, назад. Шаги галопа — прямой, боковой. Основной шаг народного танца, например, русский переменный шаг. Разучивание и отработка элементов народных танцев, круговых танцев по показу. Выполнение простых современных танцевальных связок.

2 КЛАСС

1. 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 и повороты туловища. Повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног (как при маршировке). Сгибание и разгибание стопы в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Выполнение основных движений под музыку на 2/4, 4/4: ходьба, бег, прыжки, поскоки. Отражение хлопками, притопами ритмических рисунков. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыкального сопровождения. Вступление в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с ее окончанием. Бросание, катание, передача, перекачивание мячей различной величины. Использование скакалки для различных прыжков под музыку*.

Упражнения на координацию движений. Ритмичные упражнения под музыку: 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 поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.

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 на ориентировку в пространстве. 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. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.

2.Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Использование детских музыкальных инструментов ранее знакомых (треугольник, бубен, ложки, барабаны, колокольчики) и новых инструментов (металлофон, ксилофон), а также других звучащих предметов (маракас, дудка, погремушка) для передачи сильных и слабых долей в музыкальных произведениях. Использование поочередно нескольких инструментов в одном произведении. Создание и повторение заданного ритмического рисунка и мелодии. Знакомство и различение звучания пластин металлофона или ксилофона. Игра на знакомых музыкальных инструментах простых мелодий, в которых нет больших интервалов (народные песни).

3.Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы.

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 импровизации 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. Передача различными формами движения (взмахом, прыжком, расслаблением, переменой настроения) динамических акцентов музыки, отрывистости (стаккато), связанности и плавности (легато), восходящей или нисходящей линии мелодии.

4.Народные и современные танцевальные движения.

Основные понятия: "позиция рук", "позиция ног", "линия танца". Тихая 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. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: мягкий бег, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра. Пружинные шаг и бег, полуприседание. Шаг с носка на пятку, скользящий шаг, поскок. Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед, в сторону, назад. Повороты кистей, плавное поднятие рук вперед, вверх, в стороны. Шаги полки вперед, назад. Элементы народного танца, например, 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 народных танцев. Народные пляски и современные танцы с предметами (в том числе и в парах). Танцы, включающие построения и перестроения, притопывания, поскоки, хлопки и т.д. Танцевальные композиции народного танца, выполнение танцевальных движений под современные ритмы.

3 КЛАСС

1.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). Выполнение движений под музыку на 3/4. Отражение хлопками, притопами ритмического рисунка мелодии. 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.

Движение с обручем: перехваты, катание, повороты, поднятие, передача из руки в руку*. Использование скакалки для различных прыжков под музыку*.

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). Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Самостоятельное составление простых ритмических рисунков*.

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

Упражнения на ориентировку в пространстве. 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.

2.Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Игра на мелодических и ударных музыкальных инструментах. Ориентировка в пластинах мелодических музыкальных инструментов (металлофоне, ксилофоне). Коллективное исполнение разученных музыкальных произведений с использованием разных музыкальных инструментов. Исполнение различных ритмов в медленном и быстром темпе. Согласованное звучание инструментов при коллективном исполнении. Упражнения в реакции на музыку (совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т.п.). Использование нотной записи для игры на инструментах*.

3.Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы.

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов, передача в движениях частей музыкального произведения, чередования

музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя 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. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

4. Народные и современные танцевальные движения.

Элементы танца, простые танцевальные движения: широкий бег, высокий бег, сильные поскоки, боковой галоп. Элементы народного танца, например, 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. Овладение разными видами хороводных шагов. Хоровод с построениями, перестроениями, которые могут включать построение по диагонали. Современные танцы, состоящие из двух и более танцевальных комплексов.

4 КЛАСС

1. 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. Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения, с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпу. Отражение хлопками, притопами, разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. Составление простых ритмических рисунков. Выполнение движений под музыку на 3\4.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных и разноименных движений рук, ног, туловища, кистей. Упражнения на сложную координацию движений: выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени (в заданной последовательности и ритме). 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»). Постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка), кратковременное удержание позы, расслабление – приседание на корточки с опущенной головой и руками.

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.

2.Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами.

Использование нотной записи для игры на детских музыкальных инструментах с направляющей помощью педагога. Использование ритмических партитур*. Коллективная игра на детских ударных и мелодических музыкальных инструментах в ансамбле и оркестре. Воспроизведение различных ритмов в медленном и быстром темпе. Согласованное звучание инструментов в ансамбле и оркестре. Разучивание и исполнение более сложных и длинных музыкальных произведений, разных по жанру (марши, пляски, лирические произведения).

3.Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы.

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 своевременно вступить в мелодию начиная движение в разные моменты звучания (в начале, в середине, в конце). Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование песен. Самостоятельный подбор свободных естественных движений под музыку разного характера на определенную тему. Передача различными формами движения крещендо и диминуэндо в музыке, мелодического и ритмического рисунка, темпа, метроритма. Определение регистра звучания и подбор движения соответственно нижнему, среднему и высокому регистру.

4.Народные и современные танцевальные движения.

Совершенствование танцевальных движений. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Знакомство с новыми элементами народного танца и движениями, например, русская пляска: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением, «ковырялочка». Шаг вальса прямой и с поворотом. Разнообразные сочетания отработанных шагов с движениями рук и хлопками. Различные композиции движений из народных танцев. Хороводы и парные танцы. Упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивание и исполнение народных плясок, современных танцев. Элементы мюзикла*.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО КОРРЕКЦИОННОМУ КУРСУ «РИТМИКА» ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

- выполнять общеразвивающие упражнения в соответствии с возрастом
- выполнять основные и общеразвивающие движения с предметами и без под музыку 2/4, 4/4;

- разбираться в терминах: громко-тихо, высоко-низко, характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно);
- выполнять простые общеразвивающие упражнения, простые танцевальные шаги (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп);
- выполнять перестроения из пар в шеренгу, в колонну по одному, в круг;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- повторять на детском музыкальном инструменте простой ритмический рисунок;
- выполнять передачу сильных и слабых долей в знакомых музыкальных произведениях;
- передавать простые песенные ритмы на детском ударном инструменте;
- уметь различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
- уметь соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- уметь ходить в шеренге и разными видами шага;
- выполнять простые подражательные движения под музыку;
- выполнять по показу простые современные танцевальные связки;
- владеть простейшими элементами народной пляски;
- под руководством учителя уметь контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них.

2 КЛАСС

- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
- владеть техникой элементарной мышечной релаксации;
- выполнять движения под музыку на 2/4, 4/4;
- передавать хлопками, притопами ритмические рисунки;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (бросание, катание, передача, перекачивание мячей и др.);
- использовать детские музыкальные инструменты для создания ритмического рисунка и мелодии;
- обращаться с 3-4 детскими музыкальными инструментами в отдельности;
- иметь представление о терминах, определяющих характер музыки;
- определять характер, темп и плавность музыки;
- уметь соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять движения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять движения народной танца (пляски) по показу;

- самостоятельно играть в знакомые музыкальные игры с предметами;
- выполнять танцевальные движения с предметами;
- под руководством учителя передавать в движениях игровые образы и содержание песен;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- ускорять и замедлять танцевальные движения в соответствии с темпом музыки;
- выполнять основные движения народных танцев;
- выполнять танцевальные движения с использованием музыкальных инструментов (бубен, погремушка, барабан, тамбурином и т.д.);
- соблюдать танцевальный этикет в процессе выступления на концертах (держат осанку, улыбаются, быстро восстанавливают рисунок танца при ошибках, организованно выходят на поклон и т.д.).

3 КЛАСС

- самостоятельно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- выполнять построения (в колонну по диагонали, шеренгу, цепочку, круг, пары) и перестроения (в шеренги, в круг из шеренги и обратно, из колонны в пары и обратно);
- выполнять ходьбу, бег, маршировку, прыжки, поскоки под изменяющуюся музыку;
- выполнять упражнения на сложную координацию с предметами;
- определять характер, темп и плавность у изменяющейся музыки;
- прохлопывать предложенный ритмический рисунок и использовать это умение в танцах, передавать ритм через похлопывания и притопывания;
- коллективно исполнять простые изученные произведения на музыкальных инструментах под аккомпанемент учителя (ложки, бубен, тамбурин, треугольник, металлофон, ксилофон и др.);
- отражать в ритмико-гимнастических и танцевальных движениях характер, темп и динамику изменяющейся музыки;
- держать "линию танца";
- выполнять синхронные ритмико-гимнастические и танцевальные движения в парах;
- выполнять имитационные движения (отдельные и в миниатюрах);
- выполнять комплексы танцевальных движений и весь изученный танец;
- выполнять танцевальные движения с предметами;
- выполнять танцевальные движения с использованием музыкальных инструментов (ложки, бубен, погремушка, барабан и т.д.);
- соблюдать танцевальный этикет в процессе выступления на концертах.

4 КЛАСС

- самостоятельно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- выполнять построения (в шахматном порядке) и перестроения (из колонны по одному в колонну по четыре, из нескольких колон в несколько кругов и т.д.);
- коллективно исполнять (в ансамбле, оркестре) изученные музыкальные произведения разных по жанру (марши, пляски, лирические произведения и др.) под музыкальное сопровождение, аккомпанемент и без него;
- передавать на различных детских музыкальных инструментах ритмический рисунок знакомых песен;
- использовать нотную запись для игры на детских музыкальных инструментах по смысловой опоре;
- выполнять ритмико-гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера, темпа;
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- импровизировать под музыку разного характера;
- отражать изменением движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;
- начинать и заканчивать движение или исполнение на звучащем инструменте вместе с началом и окончанием звучания музыки;
- участвовать в инсценировке песен;
- выполнять комплексы танцевальных движений и весь изученный танец;
- участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев;
- узнавать звучание общеизвестных народных плясок, популярных вальсов, отрывков из балетов;
- бережно относиться к детским музыкальным инструментам, аппаратуре, костюмам, реквизиту.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года обучения по 1 часу в неделю:

1 (дополнительный) 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.

Общая характеристика курса.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции музыкально –двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

- 1) «Ритмико-гимнастические и общеразвивающие упражнения»,
- 2) «Музыкально –ритмические упражнения (с детскими музыкальными звучащими инструментами)», 3) «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»,
- 4) «Народные пляски и современные танцы».

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырём разделам программы. Однако в зависимости от целей и задач каждого конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению).

1. Ритмико –гимнастические (в дальнейшем РГУ) и общеукрепляющие упражнения (ОРУ) проводятся обычно в начале урока, являясь организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, прыжки с хлопками и без них, танцевальные шаги, переноску

предметов. Сюда входят упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, специальные упражнения для выработки осанки, исправления таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка и т.д. В этот же раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации. К ним относятся шаги и прыжки (ч/з обруч, скакалку), бег между предметами, повороты на пальцах. Статические упражнения можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на двух или на одной ноге, можно использовать в заключительной фазе урока, т.к. они способствуют успокоению. В этих упражнениях развивается способность управлять телом, ориентироваться в пространстве, добиваться поставленного результата. Упражнения используются в порядке усложнения и строятся на чередовании различных музыкальных сигналов: (громкого и тихого звучания; чередования темпа (быстрого и медленного); различного по высоте звучания (движение в противоположных направлениях) и т.п. В таких упражнениях развивается быстрота реакции, совершенствуются способности дифференцировок, воспитывается наблюдательность и внимание.

2. Музыкально –ритмические упражнения с детскими музыкальными звучащими инструментами (в дальнейшем МРУ). В этом разделе работы используются детские музыкальные инструменты –ложки, погремушки, бубны, трещотки, треугольники и т.д. Большинство упражнений со звучащими инструментами проводятся под счёт. Вначале дети знакомятся с каждым инструментом в отдельности и его возможностями, учатся обращению с инструментами. Они упражняются в реакции на музыку (совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т.д.). Такие упражнения неоднократно повторяются, их сложность постепенно нарастает, навыки обращения с инструментом и чувство ритма постепенно развиваются. Упражнения на детских музыкальных инструментах чрезвычайно полезны для развития чувства ритма, повышают внимание детей, скорость реакции, развивают способность дифференцировок на слух. По мере овладения инструментами

становится возможным их комбинированное использование, создание ансамбля и оркестра. В упражнениях со звучащими инструментами дети активно приобщаются к искусству, учатся выражать себя в нём, участвуют в совместном исполнении произведений. Это является мощным средством эстетического воспитания школьников и формирования способности активной творческой совместной деятельности. Совместное музицирование повышает внимание учащихся и чувство ответственности перед товарищами за своё участие в общем исполнении.

3. Импровизация движений на музыкальные темы и игры.

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Подобные упражнения повышают творческую активность и фантазию, побуждают учащихся включаться в коллективную деятельность, прилагать совместные усилия к решению задачи и доставляют им особую радость. В этих упражнениях преодолевается скованность учащихся, повышается способность приспосабливать свои действия к имеющимся условиям и ситуациям, возрастает осознание ответственности за свои действия перед остальными учениками. Постепенно с годами дети приобретают способность к сценическому действию под музыку. В подвижных и ролевых играх учащиеся получают возможность проявить свои творческие способности (перевоплощение в героев игры, сценическое движение, импровизация и т.д.).

4. Народные пляски и современные танцы. Особенно полезны народные пляски и танцы, так как приобщают детей к народной культуре, заражают их оптимизмом, создают положительные эмоции. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения. Работа в этом разделе всегда порождает радость детей, помогает развитию у них эстетического чувства, способствует формированию коллективистских начал во взаимоотношениях, повышает культуру поведения. В работе используются хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы, сюжетные танцы. Овладевая танцевальными движениями, воспроизводя их, дети приучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение. Вместе с двигательными навыками учащиеся усваивают специальные термины: шаг польки, переменный шаг, шаг галопа, приставной шаг и др. Подготовка к работе по этому разделу может проводиться в любой части урока, когда в занятие включаются и отрабатываются отдельные танцевальные движения. Разученные на уроке танцы могут быть использованы во внеурочной деятельности школьников. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. При этом принципиально важным является положение о том, что формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются при занятиях физкультурой и музыкой. На уроках ритмики происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и способов действия в специфической форме музыкально – ритмической деятельности.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении цели; оказание помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Характеристика явления (действий, поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и опыта; Обнаружение ошибок при выполнении задания, отбор способов их исправления. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования; Анализ и объективная оценка результатов собственного труда; Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека; Оценка красоты осанки и телосложения, сравнение их с эталонным образцом; Управление эмоциями при общении со сверстниками, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение действий.

Предметные результаты:

планирование занятий ритмическими упражнениями в досуговой деятельности, при организации отдыха; оказание помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; организация и проведение подвижных, музыкальных и ролевых игр и элементов танцев; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения музыкально – подвижных игр; организации музыкально – исполнительской и танцевальной деятельности; выполнениетанцевальных, ритмико-гимнастических и музыкально – исполнительских действий на высоком уровне.

Основные требования к результатам обучения предмету «Ритмика» к концу 1 классаУчащиеся должны знать:

- термины: громко –тихо, быстро –медленно, характер музыки (бодрый, весёлый, печальный,грустный);
- темп музыки и движения (быстро, медленно, неторопливо);
- названия простых общеразвивающих упражнений;
- названия простых танцевальных шагов (мягкий, приставной, на полупальцах, галоп).

Должны уметь:

- выполнять основные движения и общеразвивающие упражнения с предметами и без них под музыку на 2/4 и 4/4;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- повторить на звучащем инструменте простейший ритмический рисунок;
- выполнять простейшие подражательные движения;
- участвовать в 3-4 плясках.

К концу 2 класса учащиеся знают:

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

Должны уметь:

- начинать и заканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- обращаться с 3-4 звучащими инструментами в отдельности;
- передавать движением или на инструменте сильную и слабые доли такта;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- участвовать в 3-4 плясках.

К концу 3 класса учащиеся должны знать:

- термины: двухдольный и трёхдольный размер;
- ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон);
- названия новых элементов танца и танцевальных шагов;

Должны уметь:

- использовать поочерёдно несколько звучащих инструментов в произведении;
- подбирать самостоятельно свободные движения под музыку различного характера;
- согласовывать звучание инструментов в ансамбле;
- участвовать в исполнении разученных плясок и танцев.
- отмечать хлопками и другими движениями сильные доли такта;
- ритмично и чётко выполнять гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку на $\frac{3}{4}$ и при чередовании размеров в произведении;

К концу 4 класса учащиеся должны знать:

- все изученные термины и названия;

Должны уметь:

- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- отражать изменением движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;
- передавать на различных звучащих инструментах ритмический рисунок любых знакомых песен, музыкальных пьес;
- участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных сказок;
- участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев.

Тематическое планирование

№ раздела	Тема занятия	Классы			
		Часы			
		1	2	3	4
1.	Ритмико-гимнастические и общеразвивающие упражнения	9	9	9	9
2.	Музыкально –ритмические упражнения (с детскими музыкальными звучащими инструментами),	8	8	8	8
3.	Импровизация движений на музыкальные темы и игры.	8	8	8	8
4.	Народные танцы и современные пляски	8	9	9	9
Итого		33	34	34	34

Тематическое планирование 1 дополнительный класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
1			Введение. Что такое ритмика.	1
2			Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3			Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4			Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5			Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю.Ракурс.	1
6			Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1
7			Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
8			Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
9			Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1
10			Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1
11			Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1
12			Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
13			Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
14			Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
15			Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1

16			Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
17			Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1
18			Упражнения на расслабление мышц.	1
19			Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1
20			Музыкальные, танцевальные темы.	1
21			Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1
22			Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
23			Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1
24			Правила танцевального этикета.	1
25			Аэробика.	1
26			Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
27			Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
28			Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
29			Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
30			Ритмические упражнения.	1
31			Гимнастика Parter.	1
32			Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
33-34			Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
1			Введение. Что такое ритмика.	1
2			Основные движения, понятия	1
3			Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4			Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5			Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
6			ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1
7			Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
8			Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9			Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
10			Движения по линии танца. Тесты, оценивающие подвижность шейного отдела.	1
11			Перестроение для танцев. Тесты, позволяющие оценить эластичность Мышц плечевого пояса.	1
12			Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
13			Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1
14			Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1

15			Позиции рук. Основные правила.	1
16			Позиции рук. Основные правила.	1
17			Позиции ног. Основные правила.	1
18			Позиции ног. Основные правила.	1
19			Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
20			Позиции в паре. Основные правила.	1
21			Позиции в паре. Основные правила.	1
22			Разучивание танца “Полкинс”. Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов	1
23			Танец “Полкинс”. Элементы танца.	1
24- 25			Красота движений в Танце “Полкинс”.	2
26			Закрепление. Танец “Полкинс”.	1
27			Партерный экзерсис.	1
28			Партерный экзерсис.	1
29			Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений. Упражнения для развития позвоночника.	1
30			Разучивание разминки. Тесты, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	1
31			Музыкально-ритмические игры “Балетмейстер”, “Шаг”.	1
32			Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.	1
33			Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец “Вару-вару”.	1
34			Повторение позиций в паре, позиции европейских танцев. Поверка ориентации на танцевальной площадке. Танец “Стирка”. Закрепление танцев.	1

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
1			Введение. Что такое ритмика.	1
2			Разучивание разминки.	1
3			Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
4			Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
5			Элементы асимметричной гимнастики.	1
6			Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы.	1
7			Упражнения на развитие координации.	1
8			Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
9			Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
10			Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
11			Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
12			Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1
13			Перестроение для танцев. Рисунок танца.	1

14			Позиции рук. Основные правила.	1
15			Позиции ног. Основные правила. Закрепление.	1
16			Танец “Полька”. Позиции в паре. Основные правила.	1
17			Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис	1
18			Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
19			Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина	1
20			Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания.	1
21			Отработка движений.	1
22			Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1
23			Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1
24			Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп	1
25			Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
26			Разучивание позиций рук и ног	1
27			Наклоны и повороты с хореографической точки зрения	1
28			Гимнастические элементы.	1
29			Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
30			Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1
31			Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
32			Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	1
33			Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	1
34			Три «кита» в музыке. Песня и танец. Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения. Закрепление материала.	1

Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
1			Введение. Что такое ритмика.	1
2			Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3			Упражнения на развитие координации.	1
4			Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1
5			Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
6			Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
7			Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1
8			Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1
9			Позиции рук. Основные правила.	1
10			Позиции ног. Основные правила.	1
11			Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
12			”Красота движений” - компоновка ОРУ.	1
13			Партерный экзерсис.	1
14			Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
15			Партерный экзерсис.	1
16			Музыкально-ритмические игры “Коршун и курица”, “Магазин игрушек”.	1

17			Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
18			Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.	1
19			Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1
20			Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1
21			Фигурный вальс. Классический экзерсис.	1
22			Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук	1
23			Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
24			Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
25			Классический экзерсис. Постановка тела.	1
26			Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1
27			Партерный экзерсис.	1
28			Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1
29			Позиции ног, рук в паре. Отработка движений.	1
30			Музыкально-ритмические игры “Я и мир вокруг нас”, “Шаг”, “Волк и заяц”.	1
31			Традиции народа в своеобразии движений. Танец “Дружба народов”.	1
32			Танец “Вальс”. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1
33			Разминка. “Медленный вальс”. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1
34			Музыкально-ритмический комплект игр “Последний герой”. Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения). Народная хореография. Танцы разных народов.	1


Методическое обеспечение программы

Название раздела программы	Основные формы работы с детьми	Основные методы работы	Оборудование
Ритмико-гимнастические упражнения	- урок; -учебно-практическое занятие; -фронтальная; -групповая; -парная (учитель ученик, ученик-ученик); -игра;	-показательный; -организации учебно-практической, спортивной, игровой деятельности обучающихся; -стимулирования и мотивации деятельности и поведения обучающихся; -контроля и самоконтроля деятельности и поведения обучающихся	Малые мячи, обручи, флажки, гимнастические палки, скакалки по количеству детей в классе; гимнастическая скамья, кегли, музыкальный инструмент
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами			Детские барабаны, колокольчики по количеству детей в классе; музыкальный инструмент
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку			Флажки, гимнастические палки, скакалки по количеству детей в классе; гимнастическая скамья; музыкальный инструмент
Народные пляски и современные танцевальные движения			Флажки, платочки; музыкальный инструмент

Список литературы

1. Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. М., 1992.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 1998
3. Движения под музыку в детском саду / Под ред. Косицыной М.А.
4. Картушина М.Ю. Оздоровительные вечера досуга. М., 2005
5. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка, 2012
6. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка, 2012
7. Котышева Е.Н. «Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями» - Речь, 2010
8. Марковская И.Ф. Задержка психического развития. М., 1993.
9. Музыка и движение в коррекционно-воспитательной работе в спец. детском саду для детей с нарушением интеллекта / Под. ред. Зарина А.П., Ложко Е.Л., СПб. 1994.
10. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач. классы / Сост. Л. А. Вохмянина. – М.: Дрофа, 2000.
11. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. -М., 1999.
12. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога. М., 2001.

Лист согласования к документу № 241ритм от 16.09.2025
Инициатор согласования: Хузина Ф.И. Директор
Согласование инициировано: 16.09.2025 10:43

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Хузина Ф.И.		 Подписано 16.09.2025 - 10:43	-