

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»
1-4 классы

Срок реализации 4 года

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» 1-4 класс

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и с учетом межпредметных и метапредметных связей и логики учебного процесса. При создании данной программы использованы материалы работ музыкантов-педагогов Н.Г. Александровой и В.М. Бехтерева, и программы «Ритмика и балльные танцы» под редакцией Е.И. Мошковой.

Главный принцип, заложенный в Программу – создание творческого образа в танце на основе психофизических особенностей ребенка с ЗПР.

Программа содержит общую характеристику коррекционного курса «ритмика», метапредметные и личностные результаты его освоения, содержание курса, тематическое планирование учебно-методического материала, материально-технического обеспечения образовательного процесса, планируемые результаты освоения коррекционного курса.

Программа по ритмике представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы: пояснительную записку; содержание программы; перечень учебно-методического обеспечения; требования к уровню подготовки учащихся.

Данная программа направлена на повышение уровня психического и физического развития детей с ЗПР, на повышение познавательных возможностей обучающихся, на развитие произвольной деятельности, развитие мелкой моторики, пространственной ориентировки, эмоциональной сферы.

Преподавание ритмики в начальных классах обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического, физического развития детей с ЗПР средствами музыкально - ритмической деятельности.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмико-гимнастические упражнения», «Упражнения с детскими музыкальными инструментами», «Игры под музыку», «Танцевальные упражнения».

В тематическое планирование включено изучение элементов танцев, игр.

По развитию музыкально - ритмической деятельности в 4 классе ставятся такие цели и задачи

Цель: формирование музыкально-двигательных навыков. Подготовка обучающихся к самостоятельному творчеству.

Задачи: повышение уровня познавательной деятельности; формирование у учащихся ритмических движений; развитие способностей детей координировать движения с музыкой, коррекция умственной деятельности, двигательной сферы и коммуникативных форм поведения.

Основной принцип реализации программ- обучение в процессе конкретной практической, коррекционной деятельности, которая учитывает познавательные потребности обучающихся.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать играть на простейших музыкальных инструментах. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполнения упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Результаты обучения представлены в требованиях к уровню подготовки обучающихся, которые содержат следующие компоненты: знать - перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний, уметь - перечень конкретных умений и навыков, востребованных в практической деятельности обучающегося и его повседневной жизни.

Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» разработана и составлена на основе:

Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования МАОУ «ОЦ№1»

Преподавание ритмической гимнастики в специальных (коррекционных) классах для обучающихся с ОВЗ задержкой психического развития обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического, физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Коррекционная работа на занятиях ритмикой базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. На занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

Задачи

повышение уровня познавательной активности учащихся; формирование у учащихся ритмических движений; формирование музыкальности, пластичности; исправление недостатков в двигательной деятельности детей.

2. Коррекционные цели:

- корректировать отклонения в интеллектуальном развитии;
- корректировать нарушения двигательной системы;
- помочь самовыражению через занятия музыкально-ритмической деятельностью;
- способствовать преодолению неадекватных форм поведения, снятию эмоционального напряжения;
- содействовать приобретению навыков свободного общения с окружающими.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмической гимнастике, способствуют общему развитию младших школьников с нарушением интеллекта, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности), эстетическому воспитанию. Содержанием работы на уроках ритмической гимнастики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. Упражнения с детскими муз. инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдая ритмичность и координацию движения рук.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, запоминания условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребёнка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

Занятия ритмической гимнастикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, учатся

вежливо обращаться друг с другом. Программа по ритмической гимнастике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Ритмико-гимнастические упражнения», «Упражнения с детскими музыкальными инструментами», «Игры по музыку», «Танцевальные упражнения». На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам в изложенной последовательности.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умение находить в движениях характерные особенности танцев разной национальности. В тематическое планирование включено изучение элементов хакасских танцев, игр.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- ✓ Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики.
- ✓ Коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие двигательной памяти; коррекция – развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.
- ✓ Развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи).

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально - ритмическая деятельность учащихся.

Дети усваивают несложные музыкальные формы, у них развиваются чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуются музыкально-эстетические чувства.

Эти задачи решаются через овладение учащимися разнообразными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, прыжков, поскоков, гимнастических и танцевальных упражнений. Сюда же входят ритмические упражнения со звучащими инструментами — погремушками, дудками, барабанами и т. п. Программа отличается коррекционной направленностью обучения, обусловленной спецификой усвоения учебного материала детьми, испытывающими стойкие трудности в обучении, причиной

которых является задержка психического развития различного характера. Межпредметные связи. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки.

Технологии обучения:

- ✓ технологии моделирующего обучения (учебные игры);
- ✓ коммуникативно-диалоговые;
- ✓ технологии группового обучения (работа в парах, в малых группах);
- ✓ здоровьесберегающие технологии.

Овладевая разнообразными движениями, 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. На уроках ритмики происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности.

Для развития основных компетенций на уроках ритмики применяют следующие механизмы:

- ✓ «Ценностно-смысловая компетенция»: постоянное обращение к реальной жизни, к окружающей действительности.
- ✓ «Образовательная компетенция»:
 - преодоление отклонений в психическом и физическом развитии;
 - развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
 - совершенствование музыкально – эстетического чувства;
 - совершенствование пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки и повышение жизненного тонуса. «Учебная компетенция»
- воспринимать на слух, различать и понимать такие специфические средства музыкального «языка», как звуковысотность, ладовая окрашенность, метроритм, динамика, темп.

Методы и методические приемы обучения

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- ✓ рассказ,
- ✓ беседа,
- ✓ обсуждение,
- ✓ объяснение,
- ✓ словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Уроки ритмики сориентированы на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Принципы обучения

✓ Процесс обучения в курсе хореографии построен на реализации дидактических принципов.

✓ Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

✓ Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

✓ Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

✓ Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

✓

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

- ✓ Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Планируемые результаты обучения

Предметные результаты:

- терминология;
- ритмико-гимнастические, общеразвивающие упражнения;
- тренировка суставно-мышечного аппарата;
- азбука танцевальных движений;
- танцевальные композиции.

Метапредметные результаты:

- творческая дисциплина;
- саморегуляция (самоконтроль);
- общее развитие различных частей тела;
- развитие двигательной памяти;
- моторика;
- координация;
- пластика движения;
- умение применять полученные знания, умения, навыки в практической деятельности для решения конкретных задач.

Личностные результаты

- в положительном отношении обучающихся к занятиям музыкально – двигательной деятельностью,
- накоплении необходимых знаний,
- умении использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижении личностно значимых результатов в музыкальном и физическом совершенстве.
- раскрытие и реализация своих творческих способностей

Место коррекционного курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом коррекционный курс “Ритмика” входит в коррекционно-развивающую область внеурочной деятельности в 1–4 классах, на изучение в каждом классе отведено: 1 класс – 33 часа, 2-4 классы – 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

Содержание программного материала

1 класс (33 ч в год)

№	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, из простых и концентрических кругов. Выполнение движений с предметами под музыку во время ходьбы.	6
2	Ритмико-гимнастические упражнения а) общеразвивающие упражнения	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки). Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой. Выставление ноги на носок вперёд и в стороны. Вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки	5
	б) Упражнения на координацию движений	Перекрёстное поднятие и опускание рук (правая вверх, левая вниз). Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку. Отстукивание. Прохлопывание простых ритмических рисунков .	4
	в) упражнения на расслабление мышц	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд. 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. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса (имитация распускающегося цветка). Тоже движение в обратном	4

		направлении (имитация увядающего цветка).	
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Движения кистей рук в разных направлениях. Поочерёдное и одновременное сжимание в кулак разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Движение кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счёт учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	4
4	Игры по 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 (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным спортивным). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением	5
5	Танцевальные упражнения	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег, лёгкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Элементы русской пляски, хакасских народных танцев. Движения парами: бег, кружение на месте, ходьба. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	5

№	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими 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. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу. Переключаться с места на место.	6
2	Ритмико-гимнастические упражнения а) общеразвивающие упражнения	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны туловища сгибая колени и не сгибая. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх. В стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в и.п. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении сидя и стоя. Упражнения на выработку осанки.	5
	б) упражнения на координацию движений	Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя-к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после замедления музыки.	4
	в) упражнения на расслабления мышц	Свободное падение рук с и.п. в стороны или перед собой. раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре а футбол)	4
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Круговые движения кистью. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне, барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.	4
4	Игры под музыку	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Динамикой (громко, умеренно, тихо). Упражнение на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	5

		Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	
5	Танцевальные упражнения	Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Высокий шаг, мягкий, пружинистый шаг. Неторопливый бег. Стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, лёгкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг, руки вдоль туловища, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх слегка в локте. Движения парами, бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения хакасских народных танцев.	6

3 класс (34 ч в год)

№	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой- на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами более сложных, чем в предыдущих классах.	6
2	Ритмико-гимнастические упражнения а) общеразвивающие упражнения	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: с отведением рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд. В стороны с движением рук. неторопливое приседание с напряжённым разведением	5

		коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Упражнения на выработку осанки.	
	б)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 руки в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал и наоборот.	4
	в)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) вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус- стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие, маленькие). Перенести тяжести тела с ноги на ногу. Из стороны в сторону.	4
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Сгибание и разгибание кисте рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. Разучивание несложных мелодий на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на бубне, барабане.	4
4	Игры под музыку	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	5
5	Танцевальные упражнения	Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки.	6

		Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски, хакасских народных танцев. Движения парами: боковой галоп, поскоки.	
--	--	--	--

4 класс

(34 ч в год)

№	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1	Упражнения ориентировку в пространстве	на 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 звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах	6
2 а)	Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения	Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, 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 поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.	5
б)	Упражнения на координацию движений	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и	4

		притопов; с предметами (погремушками, бубном, барабаном).	
в)	Упражнения на расслабление мышц	Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).	4
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движение кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.	4
4	Игры под музыку	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка. Акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением. Речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.	5
5	Танцевальные упражнения	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на	6

		полупальцах. Разучивание народных танцев.	
--	--	---	--

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

К концу первого года обучения дети будут знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

дети будут уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, а так же ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики.

К концу второго года обучения дети будут знать:

- начало и конец музыкального вступления.
- названия новых танцевальных элементов и движений. -правила исполнения движений в паре.

дети будут уметь:

- откликаться на динамические оттенки в музыке, -выполнять простейшие ритмические рисунки; -реагировать на музыкальное вступление; -красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков; -исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

К концу третьего года обучения дети будут знать:

- структуру музыкального произведения -названия основных танцевальных элементов и движений. -правила исполнения движений в танце.

дети будут уметь:

- двигаться в ритм с музыкой, -выполнять основные ритмические рисунки;

-начинать двигаться на музыкальное вступление; -красиво и правильно исполнять танцевальные элементы; -давать характеристику музыкальному произведению; -хорошо ориентироваться в рисунках танца; -исполнять движения в группах; - держаться правильно на сценической площадке.

К концу четвертого года обучения дети будут знать:

-основные виды музыкальных произведений -названия танцевальных движений и их использование -правила исполнения движений в танцевальной группе

дети будут уметь:

-двигаться в соответствии с характером музыки -выполнять простейшие акробатические упражнения -передвигаться в танцевальных рисунках -связывать движения в танцевальные комбинации -выступать на сцене

Календарно-тематическое планирование

1 класс 1 четверть (9ч)

№	Название темы	Дополнения	Тип урока	Оборудование
1	Наклоны и повороты вперёд, назад, в стороны. «Сигнальщики»		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки
2	Круговые движения головы. Танцевальные движения «Часики»		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
3	Построение в круг. Сужение, расширение круга.		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
4	Игры с речевым сопровождением		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
5	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки
6	Выполнение несложных упражнений на ксилофоне		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
7	Составление несложных танцевальных композиций		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
8	Упражнения на координацию движений. «Хлопки»		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки
9	Урок-концерт		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки

2 четверть (7 ч)

№	Название темы	Дополнения	Тип урока	Оборудование
1	Игры с пением и речевым сопровождением		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
2	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков на детских муз. инструментах		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
3	Инсценировка музыкального произведения «Кузнечик»		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
4	Движения парами, бег, ходьба, кружение.		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
5	Ориентировка в направлении движений: вперёд, назад, направо, налево.		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
6	Изменение направлений ходьбы, бега, поскоков.		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон

7	Хороводы в кругу. Пляска с притопами, кружением, хлопками		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
---	---	--	-------	--

3 четверть (9 ч)

№	Название темы	Дополнения	Тип урока	Оборудование
1	Упражнения на расслабление мышц		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
2	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
3	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
4	Танцевальные упражнения с платочками, шаг с притопом на месте и с продвижением		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
5	Отстукивание, прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
6	Придумывание вариантов к играм		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
7	Придумывание вариантов к пляскам		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
8	Перестроение из одного круга в два. Игры в круге.		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
9	Разучивание мелодии на ксилофоне		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон

4 четверть (8 ч)

№	Название темы	Дополнения	Тип урока	Оборудование
1	Игры с пением и речевым сопровождением		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
2	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
3	Танцевальное движение. Шаг кадрили.		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
4	Инсценирование песен (по выбору детей)		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, платочки
5	Составление несложных танцевальных композиций		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
6	Исполнение различных ритмов		Комб.	Муз. центр, детские муз.

	на бубне			инструменты, бубен, барабан
7	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
8	Урок-концерт		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки

2 класс 1 четверть (9 ч)

№	Название темы	Дополнения	Тип урока	Оборудование
1	Построение в шеренгу, колонну		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
2	Игра с речевым сопровождением «Лесенка»		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
3	Танцевальные движения «Рукавицы»		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
4	Упражнения на координацию движений «выбери направление»		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
5	Игра под музыку «Петрушки»		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
6	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
7	Упражнения на детских музыкальных инструментах		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
8	Игры с предметами «Бубен»		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
9	Упражнения на координацию движений		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон

2 четверть (7 ч)

№	Название темы	Дополнения	Тип урока	Оборудование.
1	Ориентировка в направлении вперёд, назад, направо,налево		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
2	Упражнения на выработку осанки		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
3	Упражнения для пальцев рук. отстукивание простых ритмических рисунков на барабане		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон, барабан

4	Музыкальные игры с предметами		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
5	Отстукивание ритмического рисунка с проговариванием стихов		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон, барабан
6	Хороводы в кругу		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки
7	Пляска с притопами, кружением, хлопками		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки

3 четверть (10 ч)

№	Название темы	Дополнения	Тип урока	Оборудование
1	Упражнения на расслабления мышц		Комб.	Бубен, магнитофон
2	Сжимание и разжимание рук с изменением темпа музыки		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
3	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
4	Прохлопывание и протопывание по образцу		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
5	Исполнение различных ритмов на бубне		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
6	Действия с воображаемыми предметами		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
7	Придумывание вариантов к играм		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
8	Придумывание вариантов к пляскам		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
9	Перестроение из одного круга в два		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
10	Разучивание мелодии на ксилофоне		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон

4 четверть (7 ч)

№	Название темы	Дополнения	Тип урока	Оборудование
1	Игры с пением и речевым сопровождением		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
2	Шаг кадрили		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки,

				скакалки, платочки
3	Инсценирование песен по выбору детей		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
4	Поскоки с продвижением назад		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
5	Составление несложных танцевальных композиций		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
6	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
7	Урок-концерт		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки

3 класс 1 четверть (9 ч)

№	Название темы	Дополнения	Тип урока	Оборудование
1	Упражнения на выработку осанки		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки
2	Отстукивание простых ритмических рисунков на бубне с проговариванием		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, детские муз. инструменты
3	Танцевальные движения «прямой галоп»		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, детские муз. инструменты
4	Выполнение имитационных движений, построенных на подражательных образах		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, детские муз. инструменты
5	Хороводы в кругу		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
6	Пляска с султанами		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, детские муз. инструменты
7	Музыкальные игры с предметами		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, детские муз. инструменты
8	Изучение позиций рук: проводить движением рук, головой, взглядом.		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
9	Ходьба и бег с высоким подниманием колен		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон

2 четверть (7 ч)

№	Название темы	Дополнения	Тип урока	Оборудование

1	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
2	Игры с пением и с речевым сопровождением		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
3	Танцевальное упражнение: «элементы русской пляски»		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
4	Движения парами, бег, ходьба, кружение		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
5	Ориентировка в направлении движений: вперёд, назад, направо, налево.		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки
6	Изменение направлений ходьбы, бега, поскоков.		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки
7	Хороводы в кругу, пляска притопами, кружением, хлопками.		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки

3 четверть (10 ч)

№	Название темы	Дополнения	Тип урока	Оборудование
1	Совершенствование навыков ходьбы и бега		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
2	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
3	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
4	Танцевальные упражнения с платочками. Шаг с притопом на месте и с продвижением		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
5	Отстукивание, прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
6	Игра «ловишки с хвостиком»		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
7	Придумывание вариантов к играм		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
8	Придумывание вариантов к пляскам		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
9	Перестроение из одного круга в два. Игры в круге.		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон

10	Разучивание мелодии на ксилофоне		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
----	----------------------------------	--	-------	---

4 четверть (7ч)

№	Название темы	Дополнения	Тип урока	Оборудование
1	Чередование ходьбы с приседанием, сгибание коленей, ходьба на носках		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
2	Действия с воображаемыми предметами		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
3	Танцевальное движение «дружные тройки»		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
4	Перестроения-движения врассыпную		Комб	Муз. центр, детские муз. инструменты
5	Выполнения движений в заданном темпе и после остановки музыки		Комб	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
6			Комб	Муз. центр, бубен, детские музыкальные инструменты.
7	Урок-концерт		Комб	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки

4 класс 1 четверть (9 ч)

№	Название темы	Дополнения	Тип урока	Оборудование
1	Наклоны и повороты вперёд, назад, в стороны. «Сигнальщики»		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки
2	Круговые движения головы. Танцевальные движения «Часики»		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
3	Построение в круг. Сужение, расширение круга.		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
4	Игры с речевым сопровождением		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
5	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки
6	Выполнение несложных упражнений на ксилофоне		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, ксилофон
7	Составление несложных танцевальных композиций		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки,

				платочки
8	Упражнения на координацию движений. «Хлопки»		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки
9	Урок-концерт		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки

2 четверть (8 ч)

№	Название темы	Дополнения	Тип урока	Оборудование
1	Игры с пением и речевым сопровождением		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
2	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков на детских муз.инструментах		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
3	Инсценировка музыкального произведения «Кузнечик»		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
4	Движения парами, бег, ходьба, кружение.		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
5	Ориентировка в направлении движений: вперёд, назад, направо, налево.		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
6	Изменение направлений ходьбы, бега, поскоков.		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
7	Хороводы в кругу. Пляска с притопами, кружением, хлопками		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки

3 четверть (10 ч)

№	Название темы	Дополнения	Тип урока	Оборудование
1	Упражнения на расслабление мышц		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
2	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
3	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
4	Танцевальные упражнения с платочками, шаг с притопом на месте и с продвижением		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
5	Отстукивание, прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
6	Действия с воображаемыми		Комб.	Муз. центр, детские муз.

	предметами			инструменты, флажки, скакалки, платочки
7	Придумывание вариантов к играм		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
8	Придумывание вариантов к пляскам		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
9	Перестроение из одного круга в два. Игры в круге.		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
10	Разучивание мелодии на ксилофоне		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон

4 четверть (8 ч)

№	Название темы	Дополнения	Тип урока	Оборудование
1	Игры с пением и речевым сопровождением		Комб.	Муз. центр, бубен, погремушки, барабан, ксилофон
2	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
3	Танцевальное движение. Шаг кадрили.		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
4	Инсценирование песен (по выбору детей)		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, платочки
5	Составление несложных танцевальных композиций		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
6	Исполнение различных ритмов на бубне		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, бубен, барабан
7	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки
8	Урок-концерт		Комб.	Муз. центр, детские муз. инструменты, флажки, скакалки, платочки

Материально-техническое обеспечение

- дидактическое оборудование (мячи; ленты; дождевики, шары, обручи);
- музыкальные инструменты (фортепиано (пианино, рояль), гитара, клавишный синтезатор);
- комплект детских музыкальных инструментов (блок-флейта, гlockenspiel/трещотки, колокольчик, треугольник, барабан, бубен, румба, маракасы, кастаньеты, металлофоны, ксилофоны; свистульки, деревянные ложки);
- технические средства обучения (ноутбук, колонки, проектор, экран);
- фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- экранно-звуковые пособия.

Учебно-методическое обеспечение

- 1 Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
- 2 Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
- 3 Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
- 4 Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
- 5 Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
- 6 Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
- 7 Бергер Н. Сначала - Ритм – Композитор, Санкт-Петербург 2004
- 8 Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.
- 9 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru