

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области  
«Основная общеобразовательная школа № 3»

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждено  
Приказом директора  
№ 44-од от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Ритмика»**  
уровень общего образования - начальное общее образование  
(для 1 - 4 классов)

Составитель: Кузнецова Алеся Алексеевна,  
учитель физической культуры, СЗД

Ирбит, 2023

### Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной работы по ритмике составлена и разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР., в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ .

Данная рабочая программа разработана и составлена на основе программы «Ритмика в школе» Ж.Е. Фирилёва, А. И. Рябчиков, О. В. Загрядская. Издательство Ростов –на- Дону « Феникс» 2022 г.

Коррекционно-развивающее обучение: физическая культура и ритмика. Издательство «Дрофа», 20202. Сост. С.Г. Шевченко  
Курс внеурочной деятельности «Ритмика» рассчитан на работу с детьми младшего школьного возраста (0-3 класс) на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

Первый дополнительный класс – 33 ч. в год ( 1 час в неделю)

1 класс -34 ч. в год (1 час в неделю)

2 класс - 34 ч. в год ( 1 час в неделю)

3 класс – 34ч. в год ( 1 час в неделю)

4 класс – 34 ч. в год (1 час в неделю)

Обучение имеет коррекционно-развивающий характер и направлено на преодоление отклонений в физическом развитии, познавательной деятельности, на восстановление, формирование и развитие двигательных функций воспитанников. Организация учебного процесса предполагает применение специальных методов и приемов обучения и воспитания. Специальные коррекционные задачи в значительной степени определяют содержание обучения.

Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы учащихся, дополнительно поставлены следующие коррекционные задачи:

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;
- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
- развитие мелкой моторики;
- развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;
- развитие внимания;
- формирование положительной мотивации.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

*Актуальность* программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

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

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

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

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

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

Занятия ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре.

Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

**Целью** занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

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.

#### **Основные задачи:**

**Обучающая:** формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

**Развивающая:** способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

**Воспитательная:** способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

**Содержанием работы на занятиях ритмикой является музыкально-ритмическая деятельность детей.** Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

**Программа по ритмике состоит из 5 разделов:**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения
5. Игра на детских музыкальных инструментах

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 класс

Программа состоит из нескольких разделов:

**Танцевально – ритмическая гимнастика** входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец.

**Нетрадиционные виды упражнений** представлены: *игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально – подвижными играми и играми – путешествиями.*

Раздел **креативной гимнастики** включает *музыкально – творческие игры и специальные задания.*

#### **Основная цель:**

Содействие всестороннему развитию личности школьника средствами танцевально-игровой гимнастики.

#### **Основные задачи программы:**

- Укрепление здоровья: формирование правильной осанки, развитие опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия, совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей школьников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развивать ручную умелость и мелкую моторику;
- Развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитывать умение эмоционального выражения движений под музыку, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

**Танец** способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества. Каждая игра (пляска, упражнения) имеет **четкую педагогическую направленность**, является средством, при помощи которого учитель направляет внимание детей на музыку, учит ребенка правильно исполнять движение.

В обучении музыкально – ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь всех **педагогических методов обучения** (наглядный, словесный, практический), а **игровая форма заданий**, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы, пляски и игры способствуют **гармоническому развитию личности**. В изящных или задорных движениях, каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер. Соприкасаясь с танцевальным искусством, в доступной для детей форме, они постепенно приобщаются к миру прекрасного.

Овладение детьми движениями под музыку помогает развитию музыкального восприятия, умению передавать различные средства музыкальной выразительности, в свободных движениях отображать **жанры музыки (марш, танец, вальс, народный танец, напевную песню)**, передавать их «языком движений», мимикой и пантомимикой, в танце и игре музыкальный образ, способствует проявлению творческих способностей детей в движениях под музыку в музыкально-двигательной импровизации. В сюжетно-ролевой игре, танцах, происходит развитие **психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы**.

**Систематические занятия** детей школьного возраста в **кружке ритмики** очень полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях

### **Виды музыкально - ритмических движений и основные**

#### **двигательные навыки у детей младшего школьного возраста.**

##### **1. Музыкальная игра.**

Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облечённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

##### **2. Пляски, танцы, хороводы.**

Своеобразной формой музыкально - ритмических движений являются детские пляски, танцы, хороводы, включающие элементы народных и классических танцевальных движений.

Исходя из поставленных задач и общего содержания, их можно последовательно сгруппировать:

- пляски с зафиксированными движениями, построение которых всегда зависит от структуры музыкального произведения;
- пляски комбинированные, имеющие зафиксированные движения и свободную импровизацию;
- свободные пляски, которые носят творческий характер и исполняются под народные плясовые мелодии. Дети, используя знакомые элементы танцев, построений, упражнений, комбинируют их по-новому, придумывают «свою» пляску;
- хороводы плясового характера, чаще связанные с народными песнями, исполняя которые дети инсценируют сюжет, сопровождая его плясовыми движениями;
- детский «бальный танец», включающий вальсообразные движения. Лёгкий, оживленный характер музыки сопровождается всё время повторяющимися танцевальными элементами.
- характерный танец, в котором «свободные» плясовые движения исполняет какой-либо персонаж в свойственной ему манере (танец снежинок).

В плясках очень ограниченно используются самые простые движения, так как детям трудно запомнить их последовательность.

### **3. Упражнения.**

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок, хороводов. Однако некоторые из них требуют дополнительных усилий, тренировок, упражнений. Музыкально-ритмические навыки осваиваются в процессе разучивания игр, плясок, хороводов и упражнений. Важно научить ребят воспринимать музыку целостно, схватывать общее настроение, характер. Однако в процессе обучения можно выделить те или иные навыки, которые особенно хорошо усваиваются при разучивании данного материала.

Танцуя, ребенок, включается в творческий процесс. Совершенствуются его двигательные возможности и навыки.

Выполнение двигательных упражнений способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков.

Движение под музыку дополняет ряд задач занятий ритмикой:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;

- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Особенность детского восприятия такова, что вырабатывать точность, четкость, осмысленность движения помогает использование подражательных движений или образное сравнение.

Занятия ритмикой доставляют детям радость и удовольствие. Но должны быть доступны и содержание, и характер движений. Некоторые дети могут проявлять манерность, напряженность и передавать лишь внешнюю форму упражнений.

Каждое упражнение имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку.

Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

### *Игроритмика.*

Цель: развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

Виды упражнений:

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентированная ходьба;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- ходьба в полуприседе;
- хлопки руками под музыку;
- движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;

выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом  
удары ногой на каждый счёт и через счёт  
шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)  
хлопки по счёту;  
притопы на каждый счёт;  
притопы с хлопками поочередно;  
поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;  
хлопки в ладоши;  
произвольные упражнения на воспроизведение музыки;  
выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);  
шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;  
приседания с движениями рук;  
подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;  
плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;  
плавные движения рук поочередно вверх, вниз;  
ходьба на каждый счёт и через счёт;  
хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;  
сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками, через счёт и наоборот;  
гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;  
выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

### *Игрогимнастика.*

Строевые упражнения. Цель: учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

### Виды упражнений:

построение в шеренгу и в колонну по команде;  
повороты переступанием;  
передвижение в сцеплении.

построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;  
построение из одной шеренги в несколько;  
построение в шахматном порядке;  
бег по кругу и ориентирам («змейкой»);  
построение в рассыпную, бег в рассыпную;  
построение в две шеренги напротив друг друга  
перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;  
построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;  
перестроение в круг;  
перестроение в шеренгу и колонну;  
бег по кругу и ориентирам («змейкой»);  
построение в круг;  
построение в шеренгу, сцеплением за руки;  
построение в колонну и в шеренгу по сигналу;  
повороты направо, налево, по распоряжению;  
строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях;  
перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру;  
перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам;  
размыкание по ориентирам;  
перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим;

### *Общеразвивающие упражнения*

#### *Упражнения без предметов*

комбинированные упражнения в стойках; присед; различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев;  
комбинированные упражнения в седах и положении лежа; сед по-турецки; прыжки на двух ногах;

#### *Упражнения с предметами*

основные положения и движения с гантелями, флажками, мячами, обручами, лентами;

### *Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки*

посегментное расслабление рук на различное количество счетов  
свободное раскачивание руками при поворотах туловища  
расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя  
потряхивание ногами в положении стоя  
свободный вис на гимнастической стенке  
дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях  
упражнения на осанку сидя и седе по-турецки

### *Акробатические упражнения*

Цель: развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений;

группировки приседе и в седе на пятках

перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья

переход из седа в упор стоя на коленях

вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук

комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях

«Петушок»; «Ласточка»; «Шпагат»; «Берёзка»; «Мостик»; «Ракета»; «Верблюд»; «Кольцо», «Стрела»; «Самолёт».

### *Игротанцы*

Хореографические упражнения

поклон для мальчиков;

реверанс для девочек;

танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;

полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;

выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре;

выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре;

прыжки выпрямившись, опираясь на опору;

перевод рук из одной позиции в другую;  
соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры;

### *Танцевальные шаги*

Цель: формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;

пружинистые полуприседы;

приставной шаг в сторону;

шаг с небольшим подскоком;

комбинации из танцевальных шагов;

сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;

мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;

приставной и скрестный шаг в сторону;

попеременный шаг;

прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;

шаг галопа вперёд и в сторону;

попеременный шаг;

композиция из изученных ранее шагов;

шаг галопа вперед и в сторону;

шаг польки;

пружинистые движения ногами на полуприседах;

шаг с подскоком;

русский попеременный шаг;

шаг с притопом;

русский шаг – припадание;

комбинации из изученных танцевальных шагов;

### *Ритмические танцы*

«Макарена», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Ладшки», «Давай танцуй», «Клоуны», «Танец звездочек», «Куклы» и др.

### *Гимнастические этюды.*

Цель: содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Комплексы:

«Кик»; «Часики»;

Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;

«Облака» - аэробическая композиция; «Вару-вару»;

### *Танцевально-ритмическая гимнастика*

### *Специальные композиции и комплексы упражнений*

«Звериный разговор»; «Воздушные шары»; «Приходи сказка»; «Зарядка-Латина»; «Упражнения с мячами»; «Сигнальщики»; «Сюрприз»; «Синий платочек»; «Олимпиада»; «Осенние принцессы»; «Все спортом занимаются» и другие

### *Игропластика*

специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях; комплексы упражнений.

### *Дыхательные упражнения*

Цель: содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

«Волны шипят»; «Насос»; «Ныряние»; «Подуем»;

Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»; «Шарик красный надуваем»; «Плаваем»;

дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;  
вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

### *Релаксация.*

Цель: учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

«Спокойный сон»; «Мы лежим на мягкой травке»; «Море волнуется»; «Дует ветерок» «Тишина»; «Спокойный сон»;

### *Пальчиковая гимнастика*

общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

*Музыкально – подвижные игры* :«Роботы и звездочки»; «Каравай»; «День – ночь»; «На оленьих упряжках»; «Веселый бубен»; «У оленя дом большой»; «Снежные карусели»; «Лавата»; «Шел кроль по лесу»; «Горелки»; «Аквариум»; «Золотые ворота» и другие.

### *Игры – путешествия*

«Приходи сказка»; «Осенняя прогулка»; Путешествие в зимний сказочный лес»; «Путешествие в Спортландию»; «Пограничники»; «Цветик – семицветик»; «Королевство волшебных мячей»; «Спортивный фестиваль».

### *Креативная гимнастика*

музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие;

*специальные задания* «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек»..

### **Практическая значимость занятий:**

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

### **Планируемые результаты**

- 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 упорства в достижении целей
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

## **2 класс**

### **Содержание программы**

Программа состоит из нескольких разделов:

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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

#### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

### **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. 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.

### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные прыжки.

с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоче-. нившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

## **5. УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Круговые движения кистью ( напряжённое и свободное). Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на металлофоне. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочерёдно в разных вариациях.

## **6. ТАНЦЫ И ПЛЯСКИ**

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. Дружба, Стирка, Ладшки.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА**

### **Личностные результаты**

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

### **Метапредметные результаты**

#### **• Регулятивные**

- Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

- **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
  - организованно строиться (быстро, точно);
  - сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
  - самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
  - соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
  - правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- **коммуникативные**
  - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
  - формулировать собственное мнение и позицию;
  - договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
  - умение координировать свои усилия с усилиями других.

### 3 класс

#### 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 путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

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

#### 2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны сдвиганиями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках

и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

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

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

### **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

### **5. УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Исполнение несложных мелодий в пределах одной октавы на пианино и металлофоне. Исполнение различных ритмов на барабане, бубне, маракасах.

### **6. ТАНЦЫ И ПЛЯСКИ**

Вальс, Русский лирический, Ча-ча- ча, Самба, Джайв, Вару- вару, Полонез.

## ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА

### Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

### Метапредметные результаты

#### • регулятивные

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

#### • познавательные

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

#### • коммуникативные

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;

Методические аспекты обучения и проведения занятий ритмикой.

Работа на занятиях ритмикой может быть организована фронтальным, групповым или индивидуальным методом.

Преимущество фронтального метода заключается в возможности педагога следить за действиями всех обучающихся, однако контроль за каждым затруднен. Фронтальный метод используется при разучивании простых движений.

При групповом методе происходит деление на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают задание.

Индивидуальный метод используется при индивидуальной работе с каждым обучающимся.

Для обучения детей ритмическим и танцевальным движениям подходят методы:

1. Структурный - последовательное разучивание и усвоение движений.
2. Метод музыкальной интерпретации- связанный с характером движений и музыки.
3. Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным
4. Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.
5. Метод блоков - движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоке по мере их усвоения.
6. Фристайл - свободное повторение и выполнение движений под музыку.

### 3 класс

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

#### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

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

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

### **3. УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Для исполнения на детских музыкальных инструментах подбираются несложные и хорошо знакомые детям мелодии. Звуки мелодии должны быть расположены близко друг от друга, большие интервалы вызывают затруднения у умственно отсталых детей.

### **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. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 4 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА**

Учащиеся должны уметь:

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

отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

различать основные характерные движения русских народных танцев.

### **Структурное построение занятия по ритмике.**

Части занятия	Время	Виды упражнений
1. Разминка	5 мин.	ОРУ (упражнения, направленные на разогрев, подготовку всех групп мышц и опорно-двигательного аппарата к работе).
2. Ритмические упражнения	10 мин.	СРУ (упражнения на развитие музыкально-ритмических способностей, умение синтезировать движение и музыку)
3. Основная часть	20 мин.	Разучивание и исполнение ритмических движений, музыкально-ритмических и танцевальных композиций.
4. Заключительная часть	5 мин.	Упражнения рекреационного характера (на восстановление дыхания, нормальной ЧСС)

## **Календарно-тематическое планирование**

**1 класс. Всего 33ч. (1 час в неделю)**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Примечания
-------	------	--------------	------------------	------------

1		Введение. Музыкально-ритмическая диагностика.	1	
2		«Ходим, бегаем, играем». Освоение ритма, свободное движение импровизационного характера Игра «Кошки-мышки».	1	
3		Ходим, бегаем, играем. Отработка коллективных действий. «Поезд» - ходить, бегать друг за другом. Игра « Кто быстрее».	1	
4		Беседа о танце. Ознакомление с позициями ног. Развитие слухового внимания. Свободная игра на бубнах. Игра « Совы», «Робот».	1	
5		Ознакомление с видами ходьбы. Игра на детском пианино. Игра « У медведя во бору».	1	
6		Тульская гармонь. Игра на бубне.	1	
7		Разучивание видов шагов: приставной, переменный, перекрёстный, « топотушки». Игра « У медведя во бору».	1	
8		Ознакомление с позициями рук. Танец «Куклы». Игра «Отзовись кого зовут» .	1	
9		Музыкальная сказка «Репка». Слушание музыки и текста.	1	
10		Пръжки на двух ногах: подскоки, галоп, « ножницы», вертушка. Игра на бубне.	1	
11		Танцевальные движения. «Пружинка», притоп, «ковырялочка», «гармошечка». Игра «Коршун».	1	
12		Партерная гимнастика. Игра «Дровосек».	1	
13		Тренировочный танец « Стирка», «Дружба». Игра на барабане.	1	
14		Виды галопа. Игра «Дровосек». Игра на металлофоне «Во саду ли» р.н.п.	1	
15		Позиции рук и ног. Разучивание танца «Неваляшки». Игра.	1	
16		Темп: быстро-медленно. Игра: «В гостях у Мишки»	1	
17		Элементы народного танца: «верёвочка», «каблук», «ковырялочка». Игра « У медведя во бору».	1	
18		Лад. «Пришла зима». Слушание музыки. Игра «Зайка беленький» - движение с текстом	1	
19		Хороводный шаг. «Пришла зима». Учить ходить с флажками: махать, кружиться. Игра « Со вьюном я хожу».	1	

20		Определение на слух лада. «В гостях у сказки». Игра «Мыши и кот» - бегать на носках легко	1	
21		Тула самоварная. Свободное движение под плясовую музыку.	1	
22		Виды шага: семенящий, плавающий шаг, хороводный шаг, косичка.	1	
23		Развитие эмоциональной отзывчивости. «Игрушки в гостях у ребят», игра «Поезд» .	1	
24		Психогимнастика: « Хрустальная вода». Музыкальная игра.	1	
25		Постановка танца «Самовар» Игра на металлофоне.	1	
26		Танцевальные «движения: «моталочка», «ковырялочка», «каблук». Шаги и кружение с припаданием.	1	
27		Ритмичное движение под музыку бегом. «Вьются ленты» Игра	1	
28		Ритм в маршевой музыке. Тула оружейная. Музыкальная игра.	1	
29		«Музыкальное путешествие» Танец «Дружба», танец «Стирка», «Солнышко лучистое». Песня «два кота», « Во саду ли» р.н.п.	1	
30		Парная пляска. Положения в парах. Игра на ложках, бубне.	1	
31		Отмечать ритм припева хлопком и притопом « На горе-то калина». Игра на бубне.	1	
32		Построения и перестроения: «Воротца», «Звёздочки», «Карусели». Игра на детских музыкальных инструментах.	1	
33		Обобщающий урок. Музыкальный коллейдоскоп.	1	

**2 класс.** Всего 33 часа (1 час в неделю)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1		Упражнения на ориентировку в пространстве. Основные движения под музыку на 2/4, 3/4, 4/4. Ходьба, бег, прыжки	1	
2		Ходьба, бег друг за другом по одному, враспынную, змейкой. Игра «Быстро в строй»	1	
3		Определение сильных и слабых долей такта. Упражнения с мячом под музыку на 2/4.	1	
4		Сильные слабые доли такта. Передача их притопами и хлопками. Использование барабана и других инструментов.	1	

5		Аэробика «Солнышко лучистое» Игра «Самый ловкий».	1	
6		Р.к: Тульские частушки. Бросание, передача мяча в сопровождении музыки на 2/4. эстафеты с мячом	1	
7		Игры с пением под музыку на 2/4: «Медведь в лесу». Игры с пением под музыку на 2/4: «Сеяли девушки»	1	
8		Танец «Стирка» Упражнения с мячом под музыку на 2/4. Игра «Семь сыновей»	1	
9		Партерная гимнастика Игра «Сантики-фантики».	1	
10		Упражнения с мячом под музыку на 2/4. Игра «Поезд».	1	
11		Сильные слабые доли такта. Использование бубна и других инструментов. Танец «Неваляшки». Игра.	1	
12		Партерная гимнастика. Игра «У медведя во бору».	1	
13		Танцевальные шаги и движения в образах животных и птиц. Игра «Море волнуется».	1	
14		Шаг польки. Игры с пением под музыку на 2/4: «Медведь в лесу». Выделение сильной доли в музыке. Игра на бубне.	1	
15-16		Р.к: Тульская гармонь. Элементы танца. Приставные шаги в сторону. «Вежливый танец». Эстафеты с мячом под музыку 2/4. темп. Игра «Море волнуется».	1	
17		Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка (быстрая-медленная, весёлая-грустная). Игра «Кошки-мышки».	1	
18-19		Построение в колонну, круг, шеренгу по сигналу. Повторение и передача на инструментах простых ритмов (треугольник, барабан, бубен). Игра	1	
20		Игра на детском пианино. Прыжки под музыку через скакалку. 2/4. воспитание ритма. Игра «Весёлый оркестр».	1	
21		Движения под русскую народную музыку. Притопы одной ногой и поочерёдно. Выставление ноги на носок и пятку. Хороводный шаг. Игра «Семь сыновей»	1	
22		Галоп. Размер 2/4. Умеренный темп. Музицирование на маракасах в размере 2/4. Игра «Зеркало».	1	
23		Разучивание и отработка элементов танцевальной разминки. Игра «Самолеты»	1	
24		Язык жестов – пантомима. Игра «Зеркало».	1	
25		. Ходьба по доске гимнастической скамейки с мячом. Музицирование – «Эхо в лесу». Жданов. Игра «Кто шумит»	1	
26		Акценты в музыке, передача движениями. Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперёд. Перекрёстное поднимание и опускание рук.	1	
27		Инсценировка сказки «Красная шапочка». Подскоки с высоким поднятием колена.	1	

28		Р.к Песни о Туле « Тула веками оружие ковала» Марш в шеренгах и по одному. Игра « У медведя, во бору»	1	
29		Регистр: слуховое ощущение низких и высоких звуков. Упражнения «Слон и Моська», «Эхо». Музицирование «Пудель и птички»	1	
30		Различие характера музыки: бодрый, веселый, печальный, грустный. Слушание музыки. Р.к. Тульские потешки и частушки.	1	
31		Приседания с опорой и без опоры с предметами ( обруч, палка). Бег с высоким подниманием колен.	1	
32		Викторина «Регистр». Формировать звуковысотное восприятие: различать высокие и низкие звуки.	1	
33		Упражнения с детским музыкальным инструментом. Прыжки на двух ногах и поочередно.	1	

### 3 класс. Всего 34 ч. (1 час в неделю)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Примечания
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений и разучивании танцев. Общеразвивающие упражнения.	1	
2		Согласование движений, слова и музыки. Песня « Два кота». Игра « Птицы в гнезде».	1	
3		Элементы народного танца и простые танцевальные движения.	1	
4		Темп музыки. Разучивание танцевальной композиции « Маленькие звёзды» Игра « Найди предмет».	1	
5		Ритмический рисунок. Сильная и слабая доля такта. Разучивание песни « Ах, вы сени» р.н.п. Игра « Ноты »	1	
6		Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Игра на барабане.	1	
7		Мы дети твои, Россия.	1	
8		Русский танец. Разучивание танца « Матрёшки». Игра на ложках « Ах , вы сени» р.н.п.	1	
9		Элементы современного танца « Вару-вару». Приставной шаг с хлопками.	1	
10		Тульские частушки. История возникновения ложек, как музыкального инструмента. Игра « Семь сыновей».	1	
11		Динамические акценты в музыке. Положение рук в сольном, парном и массовом танце. Игра « Кукушка»	1	

12		Перестроения из шеренги в круг. Ходьба с предметами ( флаги, пампоны).	1	
13		Элементы народной хореографии: «ковырялочка», «ёлочка», «гармошечка». Тульские частушки. Игра на бубне.	1	
14		Ладовая окраска в музыке. Мажор – минор. История возникновения металлофона. Игра « Лягушка».	1	
15		Партерная гимнастика. Пальчиковые игры.	1	
16		Упражнения на ориентировку в пространстве. Психогимнастика.	1	
17		Партерная гимнастика. Упражнения из положения лёжа на животе. Игра « Птички, лисички, медведи».	1	
18		Создание и повторение заданного ритмического рисунка. Игра « Отзовись кого зовут» Комплекс современных движений. Танец « Стирка», « Вару- Вару».	1	
19		Этюдная работа. Понятие пантомима. Игра « Зеркало».	1	
20		Оркестр. Игра на детских музыкальных инструментах. Подвижно-музыкальная игра « Найди предмет».	1	
21		Новогодние хороводы «У леса», «Дед мороз и лето».	1	
22		Тренировочный танец « Ладочки» Игра « Заяц и охотник».	1	
23		Танцы и пляски « Летка-енка» Разучивание танцевальных движений. Игра на металлофоне.	1	
24		Шаг галопа. Украинский народный танец «Гопак». Игра на детском пианино.	1	
25		Тульские улочки.	1	
26		Танец « Дisko»	1	
27		Танцевальные упражнения с платочками.	1	
28		Отработка построений линий « Шахматы». Танец « Полька». Игра на барабане.	1	
29		Танцевальные движения под современные ритмы. « Стирка», « Вару-Вару». Закрепление игры на барабане.	1	
30		Длительности нот.	1	
31		Упражнения на ориентировку в пространстве. Прохлопывание ритмических рисунков прозвучавших мелодий. Парная пляска с хлопками. « Полька»	1	
32		Игра на детских музыкальных инструментах (треугольник, бубен, металлофон). Музыкальная игра с предметами.	1	
33		Весёлая ярмарка. Упражнения с атласными лентами. Игра « Плетень»	1	
34		Обобщающее занятие.	1	

#### 4 класс. Всего 34ч. (1 час в неделю).

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Примечания
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений и разучивании танцев. Общеразвивающие упражнения.	1	
2		Упражнения на ориентировку в пространстве. Игра «К своим флажкам».	1	
3		Динамика музыкального произведения (forte, piano). Игра «Найди предмет» Игра на детском пианино.	1	
4		Сочетания шагов, повороты, прыжки. Шаг полонеза.	1	
5		Партерная гимнастика. Закрепление шага полонеза. Музицирование на детском пианино.	1	
6		Тула мастеровая (беседа). Исполнение тульского гимна. Игра на барабане.	1	
7		Элементы народного танца «верёвочка», «гармошка», «ковырялочка»	1	
8		Упражнения на ориентировку в пространстве. Работа с предметами.	1	
9		Латино. Танец «Ча-ча-ча» Игра «Музыкальное эхо».	1	
10		Работа в парах. Танец «Ча-ча-ча». Игра на детском пианино.	1	
11		Основные танцевальные точки зала. Диагональ, середина. Русский лирический танец «Калинка» Игра «Самый внимательный». Игра на детских музыкальных инструментах.	1	
12		Регистр. Различие высоких, средних и низких звуков, передача их в движении. Игра «Зайцы, лисы, медведи». Игра на металлофоне, барабане.	1	

13		Темп в музыке. Игра на барабане.	1	
14		Танцы народов мира. Литовский танец «Ойра». Игра «К своим флажкам».	1	
15		Сочетания шагов, повороты, прыжки. «Голубец». Прыжки со сменой позиции ног.	1	
16		Танцевально- ритмическая гимнастика. Современное направление в танце «Флешмоб»	1	
17		Общеразвивающие упражнения для ног. Исполнение танцевальной композиции в стиле «флешмоб». Игра на детском пианино.	1	
18		Традиции тульской губернии. Народный костюм. Игра на ложках, бубнах.	1	
19		Танцы народов РФ. Лезгинка. Игра «Птицы без гнезда».	1	
20		Вальс. Размер $\frac{3}{4}$ Основной шаг вальса. Гимнастическое дирижирование. Игра на бубне и треугольнике.	1	
21		Партерная гимнастика. Упражнения из положения лёжа на спине. Закрепление вальсового шага. Игра на детском пианино.	1	
22		Современный танец. Стилль «Диско». Игра на детских музыкальных инструментах (маракасы, ложки, треугольник, барабан). Игра «Угадай на слух».	1	
23		Русский хоровод. Переменный шаг. Коллективное составление рисунка хоровода. Работа с атласными лентами.	1	
24		Перестроения в колонну, круг, шеренгу. Работа с предметами ( флаги, пампоны).	1	
25		Современный танец. Стилль хип-хоп. Ига на детском пианино.	1	
26		Мы со спортом дружны. Элементы акробатики и детской йоги.	1	
27		Музыкально-ритмические движения. Танец «Яблочко» Игра на детском пианино.	1	

28		Танцы народов мира. Греческий танец « Сиртаки».	1	
29		Работа с атласными лентами.	1	
30		Ритмичные хлопки. Чередование шагов и хлопков. Длительности в музыке. Игра « Ноты», « Оркестр».	1	
31		Тульская символика. Исполнение гимна Тулы под звуки барабана. Игра « Бояре».	1	
32		Темп. Исполнение ритмов в медленном и быстром темпе. Танец «Летка-Енка». Отработка прыжков в опоре.	1	
33		Латиноамериканские танцы. Самба. Разучивание основного шага. Игра на детских музыкальных инструментах ( маракасы). Подвижная игра «Птица без гнезда».	1	
34		Танцевальный флешмоб	1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575889

Владелец Колпашникова Елена Александровна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023