

«Рассмотрено»  
На заседании МО №1 от  
30.08.2024

председатель МО  
\_\_\_\_\_

«Проверено»  
Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ Е.А. Малафеева

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ «Реабилитационная  
школа-интернат «Восхождение» г.о.  
Чапаевск  
\_\_\_\_\_ Н.А. Калабекова  
Приказ №181о/д от 30.08.2024

**Программа внеурочной деятельности**  
**коррекционно-развивающей области**  
**«Ритмика»**  
**для обучающихся 1-4 классов**  
**с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**  
**(ФГОС ОВЗ) (вариант 2)**

## 1) Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для обучающихся с УО (1 - 4 класс) и составлена в соответствии с

- ФЗ-273 «Об образовании в РФ»,
- требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
- с учётом планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2.

В системе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) курс «Ритмика» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

У детей с умственной отсталостью наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойных лирических мелодий, и плясовой, и маршевой музыки). Детям свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных пьес и песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям вообще.

У детей с умственной отсталостью нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика.

Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а заторможенным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с умственной отсталостью является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма как их стержня.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой

моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

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.

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 представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

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

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скванность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

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, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

**Цель курса:** развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

**Задачи курса:**

- Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях

- Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
- Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.
- Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений.
- Развивать координацию движений.
- Развивать умение слушать музыку.
- Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.
- Развивать творческие способности личности.
- Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

## **2) Общая характеристика коррекционного курса**

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 между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций:

развитие умения сравнивать, анализировать;

развитие умения выделять сходство и различие понятий.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности;

воспитание самостоятельности принятия решения;

формирование устойчивой и адекватной самооценки;

формирование умения анализировать свою деятельность.

Развитие речи: развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия.

### **3) Описание места учебного предмета в учебном плане**

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» реализуется с 1д по 4 класс.

Программа курса коррекционно-развивающей области «Ритмика» рассчитана:

- В 1дополнительном классе на 33 часа, 1 час в неделю;
- В 1 классе на 33 часа, 1 час в неделю;
- Во 2 классе на 34часа, 1 час в неделю;
- В 3 классе на 34часа, 1 час в неделю;
- В 4 классе на 34часа, 1 час в неделю.

#### **Формы организации учебных занятий**

Основной формой организации учебных занятий является урок.

#### **Основные виды учебной деятельности**

1. Слушание объяснений учителя.
2. Слушание аудиозаписей.
3. Наблюдение за демонстрациями учителя.
4. Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве.
5. Выполнение ритмико-гимнастических упражнений.
6. Работа с раздаточным материалом:
7. Упражнения с музыкальными инструментами.

### **3) Личностные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

#### **1 дополнительный класс**

- Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
- Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам.
- Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.

#### **1 класс**

- Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
- Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
- Принимать участие в творческой жизни коллектива.

#### **2 класс**

- 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.

#### **3 класс**

- Осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Владение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование эстетических потребностей и чувств;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **4 класс**

- Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения / нарушения моральной нормы.
- Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств средствами ритмики.
- Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

### **Предметные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика»**

*Достаточный уровень* освоения предметных результатов рассматривается как повышенный, и не является обязательным для всех обучающихся.

*Минимальный уровень* является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико-психолого- педагогической комиссии с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на 2 вариант образовательной программы

#### **1 дополнительный класс**

*Минимальный уровень:*

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.
- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.

*Достаточный уровень:*

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.
- выполнять плясовые движения по показу учителя;
- организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.

### **1 класс**

*Минимальный уровень:*

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

*Достаточный уровень:*

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

### **2 класс**

*Минимальный уровень:*

- понимать и принимать правильное исходное положение по словесной инструкции учителя;
- организованно строиться (по словесной инструкции учителя);
- уметь сохранять дистанцию в колонне парами в различных направлениях;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя;
- соблюдать темп движений при выполнении ОРУ ориентируясь на учителя;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок», с направляющей помощью учителя;
- уметь выполнять различные роли в группе (исполнителя);
- - уметь координировать свои усилия;
- уметь договариваться и приходить к общему решению.



*Достаточный уровень:*

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- - уметь сохранять дистанцию в колонне парами в различных направлениях;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- самостоятельно соблюдать темп движений при выполнении ОРУ;
- самостоятельно правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок»;
- уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- уметь координировать свои усилия с усилиями других;
- уметь договариваться и приходить к общему решению.

**3-4 класс**

*Минимальный уровень:*

- узнавать знакомые мелодии и эмоционально реагировать на них;
- двигаться при помощи взрослого в соответствии с характером и темпом музыки;
- выполнять с помощью взрослого несложные движения под музыку: шагать, бегать, прыгать, притопывать ногой, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук, выполнять движения с предметами (платком, погремушкой, флажком, мячиком и т.д.);
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд.

*Достаточный уровень*

- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;
- замечать изменения в звучании (тихо-громко, быстро-медленно);
- выполнять легко и выразительно танцевальные движения, ориентироваться в пространстве, кружиться в парах, притопывать попеременно ногами, двигаться под музыку с предметами (платочками, листьями, флажками и т.д.);
- двигаться в соответствии двухчастной форме музыки и силе её звучания, реагировать на начало и окончание музыки;
- выразительно и эмоционально передавать игровые и сказочные образы героев (медведя, кошки, мышки, зайца и т.д.);
- выполнять несложный ритмический рисунок на детских музыкальных инструментах.

## Критерии оценивания планируемых результатов программ внеурочной деятельности

По программам внеурочной деятельности применяется безотметочная система оценивания. Для промежуточной аттестации используется зачетная система оценивания зачет/незачет. Форма промежуточной аттестации — защита проекта.

### 5) Содержание коррекционного курса

Программа по ритмике состоит из пяти разделов.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

#### 1 класс

##### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

##### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Общеобразовательные упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.
- Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.
- Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

##### УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание

в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев

одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

## 2 класс

### 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. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги

поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

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

· Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).

#### УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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

· Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабана двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

#### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

#### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

### **3 класс**

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

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

#### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

· Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.. Упражнения на выработку осанки.

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

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

#### УПРАЖНЕНИЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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

Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

#### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.

Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

#### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.

Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

Движения парами: боковой галоп, поскоки.

### 4 класс

#### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

#### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

· Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения

туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

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

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

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

#### УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

· Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

#### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.

Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.

Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

#### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах

### **6) Тематическое планирование**

#### **1 дополнительный класс**



№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Раздел 1.  Упражнения на ориентировку в пространстве.	7	Занимает правильное исходное положение по словесной инструкции и по показу учителя.  Выполняет ходьбу и бег по заданным ориентирам.  Выстраивается в круг взявшись за руки.  Выполняет движения вперед (в круг), назад (из круга).
2	Раздел 2.  Ритмико-гимнастические упражнения.	6	Выполняет несложные движения руками и ногами.  Выполняет наклоны туловища (вперед-назад), и повороты головы (влево - вправо) по показу учителя.  Выполняет упражнения с предметами (мяч среднего диаметра, платочки).
3	Раздел 3.  Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	7	Различает и называет детские музыкальные инструменты (ложки, барабан);  Отстукивает простые ритмические рисунки на барабане и ложках.  Подыгрывает на детских музыкальных инструментах.
4	Раздел 4.  Игры под музыку	7	Выполняет движения в соответствии с различным характером музыки (весело – грустно), динамикой (тихо – громко), регистром (высоко – низко).  Выполняет имитационные упражнения и игры, игры на подражание конкретным образам (заяц прыгает, птица летит, лиса крадется...).
5	Раздел 5.	6	Начинает и заканчивает движения в соответствии со звучанием музыки.

	Танцевальные упражнения.		Выполняет простые танцевальные движения по показу и по словесной инструкции учителя (бодрый, спокойный, топающий шаг; бег легкий, на полупальцах; подпрыгивание на двух ногах).
--	--------------------------	--	---

### 1 класс

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Раздел 1.  Упражнения на ориентировку в пространстве.	7	Заучивают правильное исходное положение. <b>Ходят и бегают:</b> с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. <b>Учат</b> перестроение в круг из шеренги. <b>Учатся</b> ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. <b>Выполняют</b> простые движений с предметами во время ходьбы.
2	Раздел 2.  Ритмико-гимнастические упражнения.	6	<b>Делают</b> наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). <b>Приседают</b> с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). <b>Сгибают и разгибают</b> ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. <b>Выполняют</b> круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы, упражнения на выработку осанки. <b>Выполняют</b> упражнения на координацию движений и на

			расслабление мышц
3	Раздел 3.  Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	7	Выполняет поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжатие пальцев рук с изменением темпа музыки.  Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах.
4	Раздел 4.  Игры под музыку	7	Выполняют ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). <b>Изменяют</b> направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). <b>Выполняют</b> имитационные упражнения и игры построенные на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. <b>Передают</b> притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. <b>Участвуют</b> в музыкальных играх с предметами, с пением или речевым сопровождением.
5	Раздел 5.  Танцевальные упражнения.	6	Знакомятся с танцевальными движениями, бодрым, спокойным, топающим шагом, легким бегом на полупальцах. <b>Подпрыгивают</b> на двух ногах. <b>Учат</b> прямой галоп, маховые движения рук. <b>Знакомятся</b> с элементами русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с

			платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.
--	--	--	--

2

класс

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Раздел 1.  Упражнения на ориентировку в пространстве.	7	Совершенствуют навыки ходьбы и бега. <b>Ходят</b> вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. <b>Учат</b> 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. <b>Выполняют</b> во время ходьбы и бега несложные задания с предметами.
2	Раздел 2.  Ритмико-гимнастические упражнения.	6	Выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц
3	Раздел 3.  Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	7	Выполняют упражнения на детских музыкальных инструментах. (Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.)
4	Раздел 4.  Игры под музыку.	7	Выполняют ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). <b>Выполняют</b> упражнения

			на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. <b>Передают</b> в движении разницу в двухчастной музыке. Выразительно <b>исполняют</b> в свободных плясках знакомые движения. Выразительно и эмоционально <b>передают</b> в движениях игровые образы и содержания песен. <b>Участвуют</b> в музыкальных играх с предметами, с пением и речевым сопровождением, инсценировке доступных песен. <b>Прохлопывают</b> ритмически й рисунок прозвучавшей мелодии.
5	Раздел 5.  Танцевальные упражнения	7	<b>Учат</b> высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг, неторопливый танцевальный бег, стремительный бег, поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед, элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

### 3класс

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Раздел 1.  Упражнения на ориентировку в пространстве.	7	Ходят в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. <b>Учат</b> построение в колонны по три, перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей

			на шаг вперед, другой — на шаг назад, перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.
2	Раздел 2.  Ритмико-гимнастические упражнения.	6	Выполняют 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. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.), упражнения на координацию (Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). упражнения на расслабление мышц
3	Раздел 3.  Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	7	Выполняют упражнения на детских музыкальных инструментах. (сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание, упражнение для кистей рук с барабанными палочками.) <b>Исполняют</b> различные ритмы на барабане и бубне.
4	Раздел 4.  Игры под музыку	7	Передают в движениях части музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. <b>Передают</b> в движении динамическое нарастание в музыке, сильную долю такта. Самостоятельно <b>ускоряют</b> и <b>замедляют</b> темп разнообразных движений. <b>Упражняются</b> в передаче игровых образов при

			инсценировке песен. <b>Участвуют</b> в подвижных играх с пением и речевым сопровождением.
5	Раздел 5.  Танцевальные упражнения.	7	Учат шаг на носках, шаг польки, широкий, высокий бег, 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.

#### 4класс

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Раздел 1.  Упражнения на ориентировку в пространстве.	7	Учат перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, построение в шахматном порядке, перестроение из нескольких колонн в несколько кругов. <b>Отрабатывают</b> навыки ходьбы по центру зала, умения намечать диагональные линии из угла в угол, сохранения правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. <b>Учат</b> упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.
2	Раздел 2.  Ритмико-гимнастические упражнения.	6	Выполняют 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 поясе.),

			Упражнения на <b>координацию</b> движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. упражнения на <b>расслабление мышц</b>
3	Раздел 3.  Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	7	Выполняют упражнения на детских музыкальных инструментах. (Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. <b>Исполняют</b> различные ритмы на барабане и бубне.
4	Раздел 4.  Игры под музыку	7	Передают самостоятельно в движении ритмический рисунок, акцент, темповые и динамические изменения в музыке. <b>Самостоятельная меняют</b> движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. <b>Упражняются</b> на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
5	Раздел 5.  Танцевальные упражнения	7	<b>Учат</b> шаг на носках, шаг польки, широкий, высокий бег, 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.



## 1 дополнительный класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1		Введение. Техника безопасности на уроках ритмики.	1
2		Упражнения на ориентировку в пространстве круг Правильное исходное положение.	1
3		Упражнения на ориентировку в пространстве Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	1
4		Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения.	1
5		Ритмико-гимнастические упражнения Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).	1
6		Упражнения на ориентировку в пространстве Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1
7		Ритмико-гимнастические упражнения Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами.	1
8		Упражнения на ориентировку в пространстве Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	1
9		Танцевальные упражнения Знакомство с танцевальными движениями.	1
10		Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг	1
11		Упражнения на ориентировку в пространстве Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1
12		Ритмико-гимнастические упражнения Наклоны и повороты туловища вправо, влево.	1
13		Упражнения с детскими музыкальными инструментами Движения кистей рук в разных направлениях.	1
14		Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах.	1
15		Игры под музыку. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.).	1

16		Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1
17		Танцевальные упражнения. Прямой галоп.	1
18		Ритмико-гимнастические упражнения. Приседания с опорой и без опоры.	1
19		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	1
20		Игры под музыку. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.).	1
21		Танцевальные упражнения. Маховые движения рук.	1
22		Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений.	1
23		Игры под музыку. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1
24		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.	1
25		Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
26		Игры под музыку. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	1
27		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1
28		Игры под музыку. Музыкальные игры с предметами	1
29		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1
30		Игры под музыку. Игры с пением или речевым сопровождением	1
31		Упражнения с детскими музыкальными	1

		инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабана двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	
32		Игры под музыку. Игры с пением или речевым сопровождением	1
33		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабана двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Защита проекта.	1

1 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1		Введение. Техника безопасности на уроках ритмики.	1
2		Упражнения на ориентировку в пространстве круг Правильное исходное положение.	1
3		Упражнения на ориентировку в пространстве Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	1
4		Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения.	1
5		Ритмико-гимнастические упражнения Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).	1
6		Упражнения на ориентировку в пространстве Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1
7		Ритмико-гимнастические упражнения Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами.	1
8		Упражнения на ориентировку в пространстве Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	1
9		Танцевальные упражнения Знакомство с танцевальными движениями.	1
10		Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг	1
11		Упражнения на ориентировку в пространстве Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1
12		Ритмико-гимнастические упражнения	1

		Наклоны и повороты туловища вправо, влево.	
13		Упражнения с детскими музыкальными инструментами Движения кистей рук в разных направлениях.	1
14		Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах.	1
15		Игры под музыку. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.).	1
16		Упражнения на ориентировку в пространстве Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	1
17		Танцевальные упражнения. Прямой галоп.	1
18		Ритмико-гимнастические упражнения. Приседания с опорой и без опоры.	1
19		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	1
20		Игры под музыку. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.).	1
21		Танцевальные упражнения. Маховые движения рук.	1
22		Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений.	1
23		Игры под музыку. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	1
24		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.	1
25		Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	1
26		Игры под музыку. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.	1
27		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с	1

		проговариванием стихов, попевок и без них.	
28		Игры под музыку. Музыкальные игры с предметами	1
29		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1
30		Игры под музыку. Игры с пением или речевым сопровождением	1
31		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	1
32		Игры под музыку. Игры с пением или речевым сопровождением	1
33		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Защита проекта	1

2 класс

<b>№ урока</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1		Введение. Техника безопасности на уроках ритмики	1
2		Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	1
3		Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала, построение в шеренгу.	1
4		Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1
5		Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца для 1 класса, знакомство с танцевальными движениями: поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки.	1
6		Упражнения на ориентировку в пространстве. Бег вдоль стен с четкими поворотами на углах, построение в колонну, круг.	1
7		Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий)..	1
8		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Игры под музыку Круговое движение кистью	1

		(напряженное и свободное) Игры под музыку	
9		Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).	1
10		Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения	1
11		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Упражнения на детских музыкальных инструментах.	1
12		Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	1
13		Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений.	1
14		Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски с со сменой положения рук: руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди, подбоченившись	1
15		Игры под музыку. Музыкальные игры с предметами.	1
16		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение несложных упражнений на бубне, барабане.	1
17-18		Танцевальные упражнения. Пляска «Зеркало», «Ой, хмель, мой хмелек».	2
19		Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений	1
20		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение несложных упражнений на бубне, барабане.	1
21		Игры под музыку. Музыкальные игры с предметами.	1
22		Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	1
23		Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц	1
24		Танцевальные упражнения «Хлопки». «Полька», муз. Ю. Слонова.	1
25		Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).	1
26		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение несложных упражнений на металлофоне, барабане, бубне.	1
27		Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	1
28		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение несложных упражнений на металлофоне, барабане, бубне.	1

29		Игры под музыку. Игры с пением и речевым сопровождением.	1
30		Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения	1
31		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение несложных упражнений на металлофоне, барабане, бубне.	1
32		Танцевальные упражнения. «Хлопки». «Полька», муз. Ю. Слонова (повторение)	1
33		Игры под музыку. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
34		Танцевальные упражнения. Пляски, игры под музыку по желанию обучающихся. Защита проекта.	1

### 3 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1		Введение. Техника безопасности на уроках ритмики	1
2		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.	1
3		Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три.	1
4		Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1
5		Танцевальные упражнения. Шаг на носках, шаг польки.	1
6		Упражнения на ориентировку в пространстве. 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.	1
7		Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	1
8		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание.	1

9		Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1
10		Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.. Упражнения на выработку осанки.	1
11		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.	1
12		Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.	1
13		Ритмико-гимнастические упражнения. 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.	1
14		Танцевальные упражнения. Широкий, высокий бег.	1
15		Игры под музыку. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	1
16		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение несложных упражнений на бубне, барабане.	1
17-18		Танцевальные упражнения. Сильные поскоки, боковой галоп.	2
19		Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений Упражнения на сложную координацию движений с предметами	1
20		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	1
21		Игры под музыку. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.	1
22		Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.	1
23		Ритмико-гимнастические упражнения. 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).	1
24		Танцевальные упражнения «Хлопки». «Полька», муз. Ю. Слонова.	1
25		Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1
26		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение несложных упражнений на металлофоне, барабане, бубне.	1
27		Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.	1



28		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение несложных упражнений на металлофоне, барабане, бубне.	1
29		Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1
30		Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	1
31		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение несложных упражнений на металлофоне, барабане, бубне.	1
32		Танцевальные упражнения. Движения парами: боковой галоп, поскоки.	1
33		Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1
34		Танцевальные упражнения. Пляски, игры под музыку по желанию обучающихся. Защита проекта.	1

#### 4 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1		Введение. Техника безопасности на уроках ритмики	1
2		Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1
3		Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.	1
4		Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.	1
5		Танцевальные упражнения. Упражнения на различение элементов народных танцев.	1
6		Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.	1
7		Игры под музыку. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.	1
8		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным.	1
9		Игры под музыку. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.	1
10		Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Всевозможные сочетания	1

		движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.	
11		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.	1
12		Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	1
13		Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.	1
14		Танцевальные упражнения. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1
15		Игры под музыку. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.	1
16		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение несложных упражнений на бубне, барабане. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.	1
17-18		Танцевальные упражнения. Пружинящий бег.	2
19		Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).	1
20		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	1
21		Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
22		Упражнения на ориентировку в пространстве. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.	1
23		Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).	1
24		Танцевальные упражнения. Поскоки с продвижением назад (спиной).	1
25		Игры под музыку. Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1
26		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по	1

		заданному ритму мелодии знакомой песни.	
27		Упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.	1
28		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.	1
29		Игры под музыку. Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1
30		Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).	1
31		Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Выполнение несложных упражнений на металлофоне, барабане, бубне.	1
32		Танцевальные упражнения. Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах	1
33		Игры под музыку. Инсценирование музыкальных сказок, песен.	1
34		Танцевальные упражнения. Пляски, игры под музыку по желанию обучающихся. Защита проекта.	1

**7) Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

*Учебно-методическая и справочная литература:*

- И.Г. Лопухина. Речь, Ритм, Движение, С-П изд-во «Дельта»
- М.А Косицина, И.Г. Бородин Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми с нарушением интеллекта. – М.; Изд-во «Гном» и Д.
- Научно-методический журнал «Коррекционная педагогика: теория и практика» № 2(32), Евтушенко Е.В. «Системный подход к организации работы помузыкальному воспитанию умственно отсталых учащихся».
- Элементарное музыкальное воспитание по системе Карла Орфа /Под ред.Л.А.Барейбойма. - М.
- Бгажнокова И.М. Психология умственно отсталого школьника. М.
- Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе /Под ред. В.В. Воронковой. М.

- Гаврилушкина О.М. Об организации воспитания детей с недостатками умственного развития / Дошкольное воспитание.
- Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение
- Медведева Е.А. и др. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика. / Под ред. Е.А.Медведевой. - М. Издательский центр «Академия»
- учебно-методический комплект (учебное пособие, методическое пособие для учителя, нотные хрестоматии для слушания музыки, хорового исполнительства, коллективного инструментального исполнительства);
- демонстрационный комплект: музыкальные инструменты;
- дидактический раздаточный материал;
- наглядные пособия и наглядно-дидактические материалы: карточки с изображением нот, ритмическое лото, музыкальные ребусы.

#### *Аудио и видео материалы*

- информационные сайты, интернет-ресурсы, энциклопедии и др.;
- мультимедийные энциклопедии;
- аудиозаписи и фонохрестоматии по музыке (CD);
- видеофильмы, посвященные творчеству выдающихся отечественных и зарубежных композиторов;
- видеофильмы с записью фрагментов из балетных спектаклей;
- видеофильмы с записью известных оркестровых коллективов;
- видеофильмы с записью известных хоровых коллективов и т.д.

#### *Технические средства обучения*

- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- экран;
- принтер;
- музыкальный центр;
- DVD.

#### ***Учебно-практическое оборудование:***

- аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационного материала;
- музыкальный инструмент: цифровое пианино.
- комплект элементарных музыкальных инструментов:  
бубен;

бубенцы;

колокольчики;

кастаньеты;

ритмические палочки;

ручной барабан;

ксилофон;

ложки (музыкальные ложки);

маракас;

металлофон;

погремушки;

треугольник;

- театральный реквизит (костюмы, декорации, обручи, гимнастические палки, коврики, платочки, флажки и пр.).