

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов № 8»

СОГЛАСОВАНА

ПРИНЯТА

УТВЕРЖДЕНА

заместитель директора  
по учебной работе

на заседании Директор  
педагогического совета

  
С.А. Паланова  
29 августа 2024 г.

протокол от 30 августа 2024 г. № 1 приказ от 30 августа 2024 г.  
№ 01-06/244

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**(коррекционно-развивающие занятия)**

**«Ритмика»**

для обучающихся 1-4 классов

**(АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР (ВАРИАНТ 7.2))**

**Вологда 2024**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Ритмика» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ

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

### **Общая характеристика курса «Ритмика»**

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

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

### **Цель и задачи курса**

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

### **Задачи курса:**

- приобщение детей к музыке (обучение воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка»);
- развитие чувства ритма и выразительности движений;
- развитие двигательных качеств и коррекция недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;

развитие общей мобильности, двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственной ориентировки и координации, четкости и точности движений; коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;

развитие общей и речевой моторики;

формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

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

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

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

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

### **Особенности построения курса**

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

Основная часть занятия «Ритмикой» включает как изучение нового

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

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

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

#### **Программа по ритмике содержит 4 раздела:**

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

Работа по всем четырем разделам программы осуществляется на каждом уроке.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения**

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

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

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

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

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

Используемые упражнения на расслабление способствуют снятия мышечного напряжения, развивают регуляцию мышечного тонуса, повышают самоконтроль.

#### **Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами.**

Для упражнений этого раздела используются детские музыкальные инструменты, а также любые другие звучащие предметы.

Дети знакомятся с каждым инструментом и с его возможностями в отдельности, учатся обращению с ним. Они упражняются в реакции на музыку. Такие упражнения многократно повторяются, их сложность постепенно нарастает, развивается навык обращения с инструментами и чувство ритма. Сначала все упражняются на одном и том же инструменте, воспроизводят ритмы хорошо знакомых музыкальных произведений, при этом дети должны обнаружить понимание сильной доли такта, слабых долей, простых мелких долей.

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

#### **Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы.**

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

Используемая музыка доступна детям, ярко ритмична, мелодична. Подражательные движения: «Маятник», «Деревья под ветерком», «Полет птиц» и т. п.; игры: «Колыбельная кукле», «За работу, лесорубы» и т. п.; изображение

действий на темы «Мы бегаем по лужам», «Мы собираем цветы для букета», «Игра в снежки», «На параде» и т. п.

В этот же раздел входит исполнение отсроченных движений (аналогичное понятие в музыке — каноны). Исполнение отсроченных движений повышает чувствительность к ритму, способность своевременно включиться в деятельность, развивает внимание. Дети легче овладевают этими упражнениями, если вместе с движением поют.

### **Народные и современные танцевальные движения.**

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

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

### **Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 5 лет обучения по 1 часу в неделю: 1 класс – 33 часа, 1 дополнительный класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **1 класс**

#### ***1. Ритмико-гимнастические упражнения***

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («Паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание стопы (в положении сидя, стоя на одной ноге), отведение стопы наружу и приведение ее внутрь (в положении стоя, сидя), круговые движения стопой (в положении стоя, сидя), выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Позиции рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; сопровождение движения руки головой, взглядом.

*Упражнение на расслабление мышц.* Напряжение и расслабление мышц рук («Кулачки») Сжимание с напряжением и разжимание пальцев рук с речевым

сопровождением.

Повороты туловища влево-вправо, при расслабленном положении рук. По сигналу наклон туловища вперед, свесив голову и руки («Шалтай-болтай»).

Дети совершают энергичные движения под активную музыку, при изменении музыки на спокойную, движения замедляются, дети ложатся на ковер и расслабляются.

*Упражнения на ориентировку в пространстве.* Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.

## **2. Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами.**

Знакомство с детскими ударными музыкальными инструментами и звучащими предметами (ложки, барабаны, бубны, треугольники, колокольчики и т.д). Правильное положение рук при игре на инструменте и приемы игры на нем. Игра на ложках в станке или в каждой руке по отдельной ложке. Исполнение небольших ритмических упражнений по показу и визуальной опоре, повторение предложенного ритмического рисунка. Соотнесение инструмента с музыкальным произведением и манеры исполнения на нем под звучащее музыкальное произведение. Совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование звучания и пауз.

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

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки (спокойная, быстрая, медленная). Изменение характера движения в соответствии с изменением динамики (громко, тихо), регистра (высокий, низкий). Изменение направления ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое подпрыгивание — тяжелым, и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, 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.

## **4. Народные и современные танцевальные движения.**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы народного танца, например, русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

## 1 дополнительный класс

### 1. Ритмико-гимнастические упражнения.

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

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

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую («Маятник»).

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

### 2. Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами.

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

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

Свободное, естественное движение под четко ритмически организованную музыку. Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки. Определение сильных и слабых долей такта и свободной передачи их притопами, хлопками и другими формами движения. Простейшие подражательные движения под музыку. Прохлопывание ритмического рисунка звучащей мелодии. Игры под музыку с предметами, игры с пением. Движения с речевым сопровождением.

### ***4. Народные и современные танцевальные движения.***

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

## **2 класс**

### ***1. Ритмико-гимнастические упражнения***

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

*Упражнения на координацию движений.* Ритмичные упражнения под музыку: перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Ускорение и замедление движений в

соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.

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

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

## ***2. Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами.***

Использование инструментов в одном произведении. Создание и повторение заданного ритмического рисунка и мелодии.

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

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в импровизации знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Передача различными формами движения (взмахом, прыжком, расслаблением, переменной настроенности) динамических акцентов музыки, отрывистости (стаккато), связанности и плавности (легато), восходящей или нисходящей линии мелодии.

### ***4. Народные и современные танцевальные движения.***

Основные понятия: "позиция рук", "позиция ног", "линия танца". Тихая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Знакомство с новыми элементами танца и движениями: мягкий бег, перекаточный, острый, с высоким подниманием бедра. Пружинный шаг и бег, полуприседание. Шаг с носка на пятку, скользящий шаг, пскок. Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед, в сторону, назад. Повороты кистей, плавное поднимание рук вперед, вверх, в стороны. Шаги польки вперед, назад. Элементы народного танца,

например, русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Основные движения народных танцев. Танцевальные композиции народного танца, выполнение танцевальных движений под современные ритмы.

### 3 класс

#### ***1. Ритмико-гимнастические упражнения.***

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Выполнение движений под музыку на 3\4. Отражение хлопками, притопами ритмического рисунка мелодии. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

*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. 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.

*Упражнения на ориентировку в пространстве.* Построение в колонну. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга.

#### ***2. Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами.***

Игра на мелодических и ударных музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов в медленном и быстром темпе. Упражнения в реакции на

музыку (совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т.п.).

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

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов, передача в движениях частей музыкального произведения, чередования музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.

### ***4.Народные и современные танцевальные движения.***

Элементы танца, простые танцевальные движения: широкий бег, высокий бег, сильные поскоки, боковой галоп. Элементы народного танца, например, русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки.

Основные движения народных танцев. Овладение разными видами хороводных шагов.

## **4 класс**

### ***1.Ритмико-гимнастические упражнения.***

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на 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. Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения, с переходом от умеренного к быстрому или медленному темпу. Отражение хлопками, притопами, разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. Составление простых ритмических рисунков. Выполнение движений под музыку на 3\4.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных и разноименных движений рук, ног, туловища, кистей. Упражнения на сложную координацию движений: выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени

(в заданной последовательности и ритме). Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). Постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка), кратковременное удержание позы, расслабление – приседание на корточки с опущенной головой и руками.

*Упражнения на ориентировку в пространстве.* Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.

## **2. Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами.**

Воспроизведение различных ритмов в медленном и быстром темпе.

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

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения своевременно вступить в мелодию начиная движение в разные моменты звучания (в начале, в середине, в конце). Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование песен. Самостоятельный подбор свободных естественных движений под музыку разного характера на определенную тему.

## **4. Народные и современные танцевальные движения.**

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

## **3. Планируемые образовательные результаты**

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

### **1 класс:**

- выполнять общеразвивающие упражнения по показу;
- знать и использовать ударные музыкальные инструменты;

- выполнять ритмические упражнения по показу и визуальной опоре;
- повторять предложенный ритмический рисунок;
- выполнять различные ритмические движения в соответствии с различным характером музыки;
  - строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
  - занимать правильное исходное положение при построении в шеренгу (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
    - ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
  - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
  - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
  - участвовать в музыкальных играх с предметами, с пением и речевым сопровождением;
  - выполнять движение – галоп;
  - выполнять элементы народной пляски по показу.

### **1 дополнительный класс**

- выполнять общеразвивающие упражнения в соответствии с возрастом
- выполнять основные и общеразвивающие движения с предметами и без под музыку 2/4, 4/4;
  - разбираться в терминах: громко-тихо, высоко-низко, характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно);
    - выполнять простые общеразвивающие упражнения, простые танцевальные шаги (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп);
    - выполнять перестроения из пар в шеренгу, в колонну по одному, в круг;
    - слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
  - повторять на детском музыкальном инструменте простой ритмический рисунок;
  - выполнять передачу сильных и слабых долей в знакомых музыкальных произведениях;
    - передавать простые песенные ритмы на детском ударном инструменте;
  - уметь различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
    - уметь соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
    - уметь ходить в шеренге и разными видами шага;

- выполнять простые подражательные движения под музыку;
- выполнять по показу простые современные танцевальные связки;
- владеть простейшими элементами народной пляски;
- под руководством учителя уметь контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них.

## 2 класс

- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
- владеть техникой элементарной мышечной релаксации;
- выполнять движения под музыку на 2/4, 4/4;
- передавать хлопками, притопами ритмические рисунки;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (бросание, катание, передача, перекачивание мячей и др.);
- иметь представление о терминах, определяющих характер музыки;
- определять характер, темп и плавность музыки;
- уметь соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять движения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять движения народной танца (пляски) по показу;
- самостоятельно играть в знакомые музыкальные игры с предметами;
- выполнять танцевальные движения с предметами;
- под руководством учителя передавать в движениях игровые образы и содержание песен;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- ускорять и замедлять танцевальные движения в соответствии с темпом музыки;
- выполнять основные движения народных танцев.

## 3 класс

- самостоятельно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- выполнять построения (в колонну по диагонали, шеренгу, цепочку, круг, пары) и перестроения (в шеренги, в круг из шеренги и обратно, из колонны в пары и обратно);
  - выполнять ходьбу, бег, маршировку, прыжки, поскоки под изменяющуюся музыку;
  - выполнять упражнения на сложную координацию с предметами;
  - определять характер, темп и плавность у изменяющейся музыки;
  - прохлопывать предложенный ритмический рисунок и использовать это умение в танцах, передавать ритм через похлопывания и притопывания;
- выполнять имитационные движения (отдельные и в миниатюрах);
  - выполнять комплексы танцевальных движений и весь изученный танец;

- выполнять танцевальные движения с предметами.

#### 4 класс

- самостоятельно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- передавать на различных детских музыкальных инструментах ритмический рисунок знакомых песен;
- выполнять ритмико-гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера, темпа;
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- импровизировать под музыку разного характера;
- отражать изменением движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;
- начинать и заканчивать движение или исполнение на звучащем инструменте вместе с началом и окончанием звучания музыки;
- выполнять комплексы танцевальных движений.

### 4. Тематическое планирование

#### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Ритмико-гимнастические упражнения	8	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
2	Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами	8	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
3	Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы	8	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
4	Народные пляски и современные танцевальные движения	9	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	

#### 1 дополнительный класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Ритмико-гимнастические упражнения	8	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
2	Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами	8	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>

3	Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы	8	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
4	Народные пляски и современные танцевальные движения	9	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Ритмико-гимнастические упражнения	13	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
2	Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
3	Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы	8	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
4	Народные пляски и современные танцевальные движения	10	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

## 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Ритмико-гимнастические упражнения	13	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
2	Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
3	Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы	8	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
4	Народные пляски и современные танцевальные движения	10	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

## 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Ритмико-гимнастические упражнения	13	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
2	Ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>

	инструментами		
3	Игры под музыку, импровизация движений на музыкальные темы	8	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
4	Народные пляски и современные танцевальные движения	10	<a href="https://m.edsoo.ru/7f410de8">https://m.edsoo.ru/7f410de8</a> <a href="https://m.edsoo.ru/7f412ea4">https://m.edsoo.ru/7f412ea4</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

### **Воспитательный потенциал занятия**

#### **Реализация воспитательного потенциала занятия предполагает:**

– максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного курса для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

– выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

– привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту учебного курса, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

– применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

– побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

– организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

– инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

**Реализация воспитательного потенциала урока направлена на достижение целевых ориентиров в воспитании, развитии личности обучающихся:**

**Целевые ориентиры результатов воспитания** на уровне начального общего образования.

**Гражданско-патриотическое воспитание:**

– знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине – России, её территории, расположении;

– сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;

– понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины – России, Российского государства;

– понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;

– имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;

– принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

**Духовно-нравственное воспитание:**

– уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности;

– сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий

индивидуальность и достоинство каждого человека;

– доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;

– умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.

– владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.

– сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

#### **Эстетическое воспитание:**

– способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;

– проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;

– проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

#### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

– бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;

– владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;

– ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;

– сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

### **Трудовое воспитание:**

- сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества;
- проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;
- проявляющий интерес к разным профессиям;
- участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

### **Экологическое воспитание:**

- понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду;
- проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам;
- выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

### **Ценности научного познания:**

- выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке;
- обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании;
- имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.