

Приложение к п.3.1. АООП ООО
МКОУ СОШ №№ г.Алзамай,
утверждённой приказом директора
от 25.08.2023 г. №215

Рабочая программа

коррекционного курса

ритмика

для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

1-4 класс

Срок реализации программы – 4 года

г.Алзамай

2023 г.

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» для обучающихся 1 – 4 классов составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1)

Цель: развитие двигательной активности обучающихся в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- развитие двигательных навыков и умений, развитие координации движений, формирование правильной осанки, красивой походки;
- обогащение двигательного опыта обучающихся разнообразными видами движений;
- расширение кругозора школьников через знакомство с музыкальной культурой (классической, народной, современной музыкой) и музыкальными инструментами;
- создание условий для творческого самовыражения ребёнка, учитывая индивидуальные возможности;
- формирование у детей эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения;
- коррекция высших психических функций, коррекция моторно-двигательной сферы

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 (интеллектуальными нарушениями).

Основные направления работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами);
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

I. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»

1 КЛАСС

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

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 ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений: перекрёстное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой - в сторону; правой руки - вперёд, левой - вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки - перед собой; правой ноги - в сторону, левой руки - в сторону и т.д.

Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев). Подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. 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. Поочерёдное 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 счёт учителя с проговариванием стихов, попевок и без них. Игры на музыкальных инструментах.

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 (Лёгкий танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое подпрыгивание - тяжёлым, 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 определённым эмоциональным и динамическим характером музыки. «Бабочки и дети», «Кот и мыши», «Курочки и петушок», «Карусель». Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. РБодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, 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 поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски. Разучивание детских танцев. «Пальчики и ручки». Русская народная мелодия: «Ой, на горе - то». «Стукалка». Украинская народная мелодия. «Подружились». Музыка Т. Вилькорейской. «Пляска с султанчиками».

2 КЛАСС

Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки; динамикой (громко, умеренно, тихо); регистрами (высокий, средний, низкий). Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспышную.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Упражнения на координацию движений. Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Упражнения на расслабление мышц.

Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление левой и правой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в коленях ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. «Кот и мыши». Упражнения на выработку осанки. Упражнения на расслабление мышц. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Круговые движения кистью (напряжённое 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 поочерёдно. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и поочерёдно в разных вариациях.

Игры под музыку

«Музыкальная игра под русскую песню». «Танцевальная комбинация на расслабление мышц». Игры с пением и речевым сопровождением. Музыкальные игры с предметами. «Третий лишний». Игры с пением и речевым сопровождением «Карусель». Игры с пением и речевым сопровождением: «Приглашение».

Танцевальные упражнения. Танец: «Русская хороводная пляска». 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).

Танцы и пляски. Танец: «Хлопки. Полька». Танец: «Зеркало».

Танец: «Парная пляска». Парная пляска. Чешская народная мелодия. Русская хороводная пляска.

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 концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой - на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

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 вперёд, в стороны с движениями рук.

Неторопливые приседания с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, 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 (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 детскими музыкальными инструментами. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне. Исполнение гаммы на металлофоне в пределах одной октавы.

Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Карусель». «Третий лишний». «Приглашение!». «Пляска с гостями». «Ладушки». «Кто первый». «Танцевальная эстафета». «День и ночь». «Ритмическая эстафета».

Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы украинского танца: «бегунец», «верёвочка»

Танцы и пляски. Русская хороводная пляска. «Попрыгунчики». Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса. Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия Танец с хлопками. Карельская народная мелодия. Парная пляска. Чешская народная мелодия.

4 КЛАСС

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

Ритмико - гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие

голова, 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.

Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен. «Если нравится тебе, делай так!»; «Карусель»; «Третий лишний»; «Танцевальная эстафета»; «Ритмическая эстафета»; «Цыплята и коршун»; «Серебряные ворота»; «Вызов номеров».

Танцевальные упражнения.

Исполнение элементов танцев и плясок, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Скрестный шаг. Шаг на каблук. Тройной шаг с ударом.

Танцы и пляски. Круговой галоп. Венгерская народная мелодия. Кадриль. Русская народная мелодия. Бульба. Белорусская народная мелодия. Грузинский танец «Лезгинка».

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, переносить

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»

1 КЛАСС

Личностные результаты

- сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям;
- наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям;
- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Предметные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<ul style="list-style-type: none">- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;- 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;- соотносить темп движений с темпом	<ul style="list-style-type: none">- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;- организованно строиться (быстро, точно);- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;- естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

музыкального произведения; - выполнять игровые и плясовые движения; - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.	- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.
---	---

2 КЛАСС

Личностные результаты

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

Предметные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<ul style="list-style-type: none"> - 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; <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; <ul style="list-style-type: none"> - 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 КЛАСС

Личностные результаты

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

Предметные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
- узнавать знакомые мелодии и эмоционально реагировать на них;	- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;

<ul style="list-style-type: none"> - 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.). 	<ul style="list-style-type: none"> - 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
--	---

4 КЛАСС

Личностные результаты:

- 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

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<ul style="list-style-type: none"> - уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; - различать двухчастную и трехчастную форму в музыке; - отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски; - различать основные характерные движения некоторых народных танцев. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений; - уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг; - знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций; - уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел/Тема	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	3	6	3	3
2	Ритмико-гимнастические упражнения	4	10	4	6

3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	3	3	2
4	Игры под музыку	5	4	5	6
5	Танцевальные упражнения.	18	11	19	17
		33	34	34	34

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Содержание (тема занятия)	Дата	Примечание
1	Упражнения на ориентировку в пространстве Перестроение в круг из шеренги, цепочки		
2	Упражнения на ориентировку в пространстве Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга		
3	Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения		
4	Танцевальные упражнения Знакомство с танцевальными движениями		
5	Упражнения на ориентировку в пространстве Движения с предметами во время ходьбы		
6	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, притопы		
7	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Движения кистей рук в разных направлениях		
8	Танцевальные упражнения Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте		
9	Танцевальные упражнения Бодрый, спокойный, топающий шаг		
10	Танцевальные упражнения Поскоки с продвижением, бег легкий, на полупальцах		
11	Танцевальные упражнения Прямой галоп, маховые движения рук		
12	Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах, прямой, боковой галоп.		
13	Танцевальные упражнения. Круговой галоп, маховые движения рук.		
14	Игры под музыку Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой, регистрами. Игра «Бабочки и дети»		
15	Танцевальные упражнения. Разучивание детских танцев «Пальчики и ручки»		
16	Танцевальные упражнения. Разучивание детских танцев «Пальчики и ручки»		
17	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений.		
18	Упражнения с детскими музыкальными инструментами		

	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками с проговариванием стихов, попевок.		
19	Игры под музыку Изменение направления и формы ходьбы, бега, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Игра «Кот и мыши»		
20	Танцевальные упражнения. Пляска «Стуколка»		
21	Танцевальные упражнения. Пляска «Стуколка»		
22	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на расслабление мышц.		
23	Танцевальные упражнения. Пляска «Подружились» муз.Т.Вилькорейской		
24	Танцевальные упражнения. Пляска «Подружились» муз.Т.Вилькорейской		
25	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Игры на музыкальных инструментах (металлофоне)		
26	Танцевальные упражнения. «Пляска с султанчиком»		
27	Танцевальные упражнения. «Пляска с султанчиком»		
28	Игры под музыку Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных раздражителях образов. Игра «Курочка и петушок»		
29	Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения.		
30	Танцевальные упражнения. «Пляска с притопами»		
31	Танцевальные упражнения. «Пляска с притопами»		
32	Игры под музыку Игры с пением и речевым сопровождением. Игра «Кот и мыши»		
33	Игры под музыку Игра «Карусель»		

2 класс

№	Содержание (тема занятия)	Дата	Примечание
	Упражнения на ориентировку в пространстве. (2 ч.)		
1.	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки; динамикой (громко, умеренно, тихо); регистрами (высокий, средний, низкий). «Музыкальная игра под русскую песню».		
2.	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Прохлопывание		

	ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. «Танцевальная комбинация на расслабление мышц».		
	Игры под музыку. (1 ч.)		
3.	«Музыкальная игра под русскую песню».		
	Ритмика–гимнастические упражнения. (3ч.)		
4.	Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения.		
5.	Упражнения на координацию движений. Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.		
6.	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.		
	Танцевальные упражнения (3 ч.)		
7.	Танец: «Русская хороводная пляска». Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».		
8.	Танец: «Русская хороводная пляска». Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».		
9.	Танец: «Русская хороводная пляска». Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».		
	Упражнения на ориентировку в пространстве (1 ч.)		
10.	Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному		
	Игры под музыку. (1 ч.)		
11.	Игры с пением и речевым сопровождением. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Музыкальные игры с предметами. «Третий лишний».		
	Ритмика–гимнастические упражнения (2 ч.)		
12.	Общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Пскоки с ноги на ногу, лёгкие пскоки.		
13.	Упражнения на координацию движений. Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.		
	Упражнения с предметами и детскими музыкальными инструментами. (1 ч.)		

14.	Круговые движения кистью (напряжённое 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 поочерёдно.		
	Танцевальные упражнения (2 ч.)		
15.	Танец: «Хлопки. Полька». Музыка Ю. Слонова.		
16.	Танец: «Хлопки. Полька». Музыка Ю. Слонова		
	Упражнения на ориентировку в пространстве (2 ч.)		
17.	Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.		
18.	Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную.		
	Игры под музыку (1 ч.)		
19.	Игры с пением и речевым сопровождением: «Приглашение», «Карусель»		
	Ритмика–гимнастические упражнения (3 ч.)		
20.	Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление левой и правой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в коленях ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. 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).		
21.	Упражнения на координацию движений. Разнообразные перекрёстные 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.). 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).		
22.	Упражнения на расслабление мышц. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол). 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).		
	Упражнения с предметами и детскими музыкальными инструментами. (1 ч.)		

23.	Исполнение несложных ритмических рисунков на барабанае двумя палочками одновременно и поочерёдно в разных вариациях.		
Танцевальные упражнения (3 ч.)			
24.	Танец «Зеркало». Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмельёк».		
25.	Танец «Зеркало». Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмельёк».		
26.	Танец «Зеркало». Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмельёк».		
Упражнения на ориентировку в пространстве (1 ч.)			
27.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место		
Игры под музыку. (1 ч.)			
28.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. «Кот и мыши».		
Ритмика–гимнастические упражнения. (2 ч.)			
29.	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на расслабление мышц. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.		
30.	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на расслабление мышц. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.		
Упражнения с предметами и детскими музыкальными инструментами. (1 ч.)			
31.	Исполнение несложных ритмических рисунков на барабанае двумя палочками одновременно и поочерёдно в разных вариациях.		
Танцевальные упражнения (3 ч.)			
32.	Танец «Парная пляска». Чешская народная мелодия.		
33.	Танец «Парная пляска». Чешская народная мелодия.		
34.	Танец «Парная пляска». Чешская народная мелодия.		

3 класс

№	Содержание (тема занятия)	Дата	Примечание
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, перестроение из одного круга в два, три.		
2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: ходьба со сгибанием коленей, ходьба широким и мелким шагом, перестроение из общего круга в кружочки по два, три,		

	четыре человека		
3	Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения.		
4	Танцевальные упражнения Повторение элементов танца по программе 2 класса.		
5	Упражнения на ориентировку в пространстве Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы на пятках, на носках, построение в колонны по три. Движения с предметами во время ходьбы		
6	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски: приставной шаг с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, притопы.		
7	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты. Игры под музыку		
8	Танцевальные упражнения Шаг на носках, широкий, высокий бег.		
9	Танцевальные упражнения Широкий, высокий бег, бодрый, спокойный, топающий шаг		
10	Танцевальные упражнения Сильные подскоки, боковой галоп, подскоки с продвижением, бег легкий, на полупальцах		
11	Танцевальные упражнения Шаг польки, присядка на месте, прямой галоп, маховые движения рук		
12	Танцевальные упражнения Присядка на месте и с продвижением вперед, подпрыгивание на одной и двух ногах, прямой, боковой галоп		
13	Танцевальные упражнения Элементы русской пляски: приставной шаг с приседанием, присядка с продвижением. Круговой галоп, маховые движения рук.		
14	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Карусель», «Приглашение!», «Ладушки»		
15	Танцевальные упражнения. Танец «Дружные тройки».		
16	Танцевальные упражнения. «Полька», муз. И. Штрауса(закрепление)		
17	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на координацию движений.		
18	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Исполнение гаммы на металлофоне в пределах одной октавы. Выполнение несложных упражнений на металлофоне.		
19	Игры под музыку. Передача в движении динамического		

	настроения в музыке, сильной доли такта. «Третий лишний», «Пляска с гостями»		
20	Танцевальные упражнения Русская хороводная пляска		
21	Танцевальные упражнения «Попрыгунчики»		
22	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на расслабление мышц		
23	Танцевальные упражнения Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия (разучивание)		
24	Танцевальные упражнения Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия (закрепление)		
25	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.		
26	Танцевальные упражнения «Танец с хлопками». Карельская народная мелодия.		
27	Танцевальные упражнения «Танец с хлопками». Карельская народная мелодия.		
28	Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа разнообразных движений. «Танцевальная эстафета», «Ритмическая эстафета»		
29	Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения		
30	Танцевальные упражнения Танец «Дружные тройки». «Полька», муз. И. Штрауса.(повторение)		
31	Танцевальные упражнения Парная пляска. Чешская народная мелодия.		
32	Танцевальные упражнения Парная пляска. Чешская народная мелодия.		
33	Игры под музыку. Действия с воображаемыми предметами. «Кто первый, «День и ночь»		
34	Игры под музыку. Придумывание вариантов к играм и пляскам Итоговый урок		

4 класс

№	Содержание (тема занятия)	Дата	Примечание
1	Упражнения на ориентировку в пространстве Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре		
2	Упражнения на ориентировку в пространстве Построение в шахматном порядке.		
3	Ритмико-гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения		
4	Танцевальные упражнения Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе		

5	Упражнения на ориентировку в пространстве Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.		
6	Танцевальные упражнения Упражнения на различение элементов народных танцев		
7	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак)		
8	Танцевальные упражнения Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут		
9	Танцевальные упражнения Пружинящий бег		
10	Танцевальные упражнения Поскоки с продвижением назад (спиной)		
11	Танцевальные упражнения Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах		
12	Танцевальные упражнения Разучивание народных танцев.		
13	Танцевальные упражнения Круговой галоп. Венгерская народная мелодия.		
14	Игры под музыку. Упражнения на передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.		
15	Танцевальные упражнения Кадриль. Русская народная мелодия		
16	Танцевальные упражнения Бульба. Белорусская народная мелодия		
17	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений		
18	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино		
19	Игры под музыку Смена движения в соответствии со сменой частей музыкальных фраз, частей музыки. Игра «Если нравится тебе, то делай так!»		
20	Танцевальные упражнения Грузинский танец «Лезгинка»		
21	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на расслабление мышц		
22	Танцевальные упражнения Грузинский танец «Лезгинка»		
23	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на координацию движений		
24	Танцевальные упражнения Грузинский танец «Лезгинка»		
25	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на выработку осанки.		
26	Танцевальные упражнения Русская народная мелодия. Кадриль		
27	Танцевальные упражнения		

	Белорусская народная мелодия		
28	Игры под музыку Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Игра «Карусель»		
29	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на выработку осанки.		
30	Танцевальные упражнения. Скрестный шаг.		
31	Танцевальные упражнения. Шаг на каблук. Тройной шаг с ударом.		
32	Игры под музыку. Составление несложных музыкальных композиций. Игра «Танцевальная эстафета»		
33	Игры под музыку. Инсценирование музыкальных сказок, песен. Игра «Цыплята и коршун»		
34	Игры под музыку. Разучивание и придумывание новых вариантов игр. Игра «Серебряные ворота»		