

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»,
г. Кандалакша Мурманской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ СОШ № 1
от 31.05.2022 г. № 153

**Рабочая программа
коррекционно-развивающего курса
внеурочной деятельности
«Ритмика»
1- 4 класс**

Разработчики программы:
Косова Ольга Алексеевна,
учитель начальных классов,
Козлова Анна Владимировна,
учитель физической культуры

Кандалакша, 2022 г.

Пояснительная записка

Курс «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области и является обязательным для освоения, удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). В рамках данного курса осуществляется развитие двигательной сферы, способствующее совершенствованию произвольной регуляции деятельности, эстетическому воспитанию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца, решению психокоррекционных задач и формированию здорового образа жизни.

Цель занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности обучающихся с ЗПР в процессе восприятия музыки, общее разностороннее развитие обучающихся, преодоление отклонений в психическом и физическом развитии.

В соответствии с обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи коррекционного курса:**

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Общая характеристика коррекционного курса

Дети с ЗПР характеризуются низким уровнем работоспособности, быстрой утомляемостью. Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» включается в содержание образования обучающихся с ЗПР. Он является необходимым, потому что типичная для детей эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корригируются в ходе занятий ритмикой.

Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается 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 воспитанников.

Занятия ритмикой способствуют формированию положительных качеств личности. Дети активны на занятиях, проявляют инициативу и находчивость при выборе форм движения, поставлены перед необходимостью совместной, коллективной деятельности с ее важнейшими воспитывающими функциями.

Музыкальные произведения, кроме эмоционального воздействия, оказывают на ребенка организующее и дисциплинирующее влияние благодаря присутствующему в них ритму. Ритм пронизывает все занятие, регулирует движения, благодаря ему вялые и расплывчатые движения детей становятся четкими и целесообразными, преодолевается хаотичность, суетливость действий, нормализуется двигательное беспокойство.

Постепенно музыка и движение интегрируются с речевым сопровождением. Последнее развивает слуховую память, способствует четкой артикуляции звуков, выполняет психокоррекционную функцию. Занятия ритмикой положительно влияют на состояние эмоциональной и познавательной сфер, развивают творческое воображение.

Ритмика включает в себя музыкально-ритмические движения, упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой, музыкально-игровой материал, упражнения на развитие дыхания, общей и мелкой моторики. Кроме того, упражнения совершенствуют зрительное, слуховое восприятие, психические процессы, побуждают ребенка к общению, освобождают от неподвижности на занятиях. Занятия направлены на всестороннее развитие ребенка: овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых занятий, способность преодолевать трудности, творчески выразить себя.

Вялость мышечного тонуса или, наоборот, неестественная его напряженность, плохая координация, неловкость движений со временем нормализуется благодаря системе музыкально-ритмических упражнений. На занятиях по ритмике резкие динамические контрасты в музыке помогают воспитанникам двигаться энергичнее, активнее, преодолевая вялость мышц. Излишняя напряженность снимается упражнениями, сопровождаемыми плавной, протяжной музыкой. При этом дети должны научиться различать напряженное и ненапряженное состояние мышц, ощущать свою позу, направление движения.

К основным направлениям работы в ходе реализации коррекционного курса «Ритмика» относят:

- восприятие музыки (определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа; различение и опознавание на слух двухдольного, трёхдольного, четырёхдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки);
- упражнения на ориентировку в пространстве (простейшие построения и перестроения (в одну и две линии, в колонну, в цепочку, в одну или две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, различные положения в парах и т.д.); ходьба в шеренге (вперёд, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты);
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- упражнения под счёт и под музыку с предметами;
- игры под музыку (музыкальные игры, соревнования);
- танцевальные упражнения (выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, балльных и современных танцев).

Планируемые результаты освоения коррекционного курса

К числу планируемых результатов освоения курса отнесены:

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения.

Метапредметные результаты

• регулятивные

- ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении;

- ✓ умение двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
 - ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.
- **познавательные**
 - ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
 - ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
 - ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
 - ✓ уметь свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все ритмико-гимнастические движения.
 - **коммуникативные**
 - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
 - ✓ уметь сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты

- ✓ готовиться к занятиям, уметь перестраиваться, находить свое место в строю;
- ✓ 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.
- ✓ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- ✓ четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на смену музыки;
- ✓ различать основные характерные движения некоторых танцев.

Содержание курса

Программа по курсу «Ритмика» для учащихся с задержкой психического развития содержит 4 раздела: «Музыка и движение»; «Движения и речь», «Музыка и игра», «Музыка, танец» / «Музыка, танец и музыкальные инструменты».

Раздел «Музыка и движение»

(ритмико-гимнастические упражнения, упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой)

Раздел «Музыка и движение» включает:

- основные движения под музыку (ходьба, бег, прыжки);
- общеразвивающие упражнения под музыку;
- знакомство с упражнениями с гимнастическими снарядами;
- упражнения с предметами (мячом, обручем и т.д.).

«Музыка и движение» является разделом, который предполагает овладение базовыми знаниями и умениями в области ритмики. На первых занятиях большое значение уделяется объяснению основ организации занятий (как подготовиться к занятиям, как строиться, входить в зал под музыку и т.д.). Кроме этого обучающихся с ЗПР учат слушать музыку и согласовывать темп своих движений и темп музыки.

На каждом занятии проводится комплекс общеразвивающих упражнений. Он может включать выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами, наклоны, движение рук в разных направлениях, сгибание, разгибание ноги в подъеме, упражнения на расслабление мышц и т.д.

Обычно в начале занятия проводятся ритмико-гимнастические упражнения, которые являются организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, поскоки с хлопками и без них, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка и т.п.

В этот же раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации. К ним относятся шаги и прыжки через обруч, палку или качающийся канат, повороты на пальцах, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять стоя на обеих или на одной ноге, с открытыми, а затем с закрытыми глазами, используют в заключительной фазе занятия, так как они содействуют успокоению, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве, закалять волю.

Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения, так что дети постепенно осваивают их, испытывая радость от достижения успеха. Упражнения строятся на чередовании различных музыкальных сигналов. Например: громкое и тихое звучание (громкое топанье 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 вместе с воспитанием наблюдательности и внимания развивается быстрота реакции, совершенствуются способности дифференцировок.

Упражнения на пластику. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

Полезно использовать мячи, шары, флажки и тому подобные предметы, а также гимнастическую скамью (широкую и узкую), шведскую стенку и др.

Детей следует приучать к организованному и бережному обращению со снарядами, добиваясь дисциплинированности при использовании названных выше предметов, предохранять детей от переутомления при возрастающей нагрузке, в случае необходимости обеспечивать страховку.

Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой, включают движения на развитие координации, пространственной ориентации:

- движения по линии танцев:

- на носках, каблуках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,
- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

- сочетание различных форм движения с динамическими акцентами музыки

- упражнения в отсроченном движении под музыку.

Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Раздел «Движение и речь»

Раздел направлен на овладение базовыми умениями выполнять движения с речевым сопровождением. Для этого могут использоваться различные стишки и речёвки, которые помогают задать определённый темп и динамику при выполнении шагов, построений, перестроений и различных двигательных комплексов.

Раздел «Музыка и игра»

(импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку)

Передача характера музыки в движении.

Подражательные движения, игры с пением.

Игры под музыку.

Игры – эстафеты.

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. Обучающиеся выполняют под музыку различные действия, раскрывающие ту или иную сценическую ситуацию (например, «Гуси и волки»).

Координационно – подвижные игры – соединяют речь и движение, главное значение в них имеет ритм. Ценность координационно-подвижных игр заключается в том, что они:

- ✓ являются одной из эффективных форм психологического переключения во время занятий;
- ✓ дают возможность детям «играть» своим телом как первым инструментом, передающим творческую активность;
- ✓ развивают двигательные способности памяти, чувство ритма, речевое интонирование;
- ✓ учат ребенка ощущать свое тело и управлять им, бережно относиться к партнеру во время занятий, угадывать намерения друг друга, сотрудничать.

Музыкальные игры укрепляют двигательный аппарат, мускулатуру, а также развивают переключаемость и координацию движений, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

Раздел «Музыка и танец» (танцевальные движения)

Основные элементы танца.

Основные танцевальные шаги.

Танцевальные комбинации.

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением.

Сформированные у обучающихся с ЗПР базовые умения в области ритмики позволяют начать овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы и пляски.

1 класс

Раздел «Музыка и движение»

Ритмико-гимнастические упражнения

Курс “Ритмика” включает общеразвивающие упражнения, объяснение как готовиться к занятиям, как приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение. Упражнения на ориентировку в пространстве, простейшие построения и перестроения (в одну и две линии, напротив друг друга, в круг и т.д.), ходьба в шеренге, по кругу, в заданном направлении, повороты, прыжки, подскоки под разную музыку. Прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков.

Раздел «Движение и речь»

Игры под музыку. Ходьба в шеренге с речёвками, которые читает учитель. Разучивание речёвок с одновременным выполнением движений. Ходьба и перестроения под речёвки и под музыку (попеременно). Пальчиковая гимнастика с проговариванием.

Раздел «Музыка и игра»

Игры под музыку. Определение на слух начала и окончания звучания музыки, упражнения, направленные на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игры с музыкальными инструментами (погремушки, бубен, барабан, треугольник и др.), игры под музыку, декламация песен под музыку, игры – эстафеты, подражательные движения.

Раздел «Музыка и танец»

Разучивание простейших танцевальных движений: современных, простого хороводного шага, притопов одной ногой и поочерёдно. Разучивание движений к танцу «Приглашение». Разучивание движений к танцу «Всадники». Закрепление изученных движений.

1 (дополнительный) класс

Раздел «Музыка и движение»

Ритмико-гимнастические упражнения

Изучение раздела предполагает овладение базовыми знаниями и умениями в области ритмики. На первых занятиях большое внимание уделяется объяснению основ организации занятий. Кроме этого, обучающихся с ЗПР учат слушать музыку и подстраивать темп своих движений под её темп. Дети должны научиться двигаться в темпе музыки, овладеть элементарными шагами, построениями, перестроениями и прыжками. Необходимо научить

первоклассников с ЗП прохлопыванию и протопыванию простых ритмических рисунков. На занятиях проводится комплекс общеразвивающих упражнений. Он включает выпрямления и повороты головы, круговые движения плечами, наклоны, движения рук в разных направлениях, упражнения на расслабление мышц и др. выполнение основных упражнений ритмики осваивается в парах.

Раздел «Движение и речь»

Обучающиеся овладевают базовыми умениями выполнять движения с речевым сопровождением. Игры под музыку. Ходьба в шеренге с речёвками, которые читает учитель. Разучивание речёвок с одновременным выполнением движений. Ходьба и перестроения под речёвки и под музыку (попеременно). Пальчиковая гимнастика с проговариванием.

Раздел «Музыка и игра»

Игры под музыку. Определение на слух начала и окончания звучания музыки, упражнения, направленные на развитие чувства ритма и музыкального слуха. Декламация песен под музыку, игры – эстафеты, подражательные движения.

Раздел «Музыка, танец и музыкальные инструменты»

Разучивание простейших танцевальных движений: современных, простого хороводного шага, притопов одной ногой и поочерёдно. Разучивание танцевальных движений в парах и группах. Закрепление изученных движений. Обучение игре на элементарных инструментах: металлофоне, бубне, барабане. Прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игры с музыкальными инструментами (погремушки, бубен, барабан, треугольник и др.),

2 класс

Раздел «Музыка и движение»

Ритмико-гимнастические упражнения

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

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

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

Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два.

Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Раздел «Движение и речь»

Разучивание речёвок с одновременным выполнением движений. Ходьба и перестроения под речёвки и под музыку (попеременно). Пальчиковая гимнастика с проговариванием.

Раздел «Музыка и игра»

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Раздел «Музыка и танец»

Танцевальные движения

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг, шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

3 класс

Раздел «Музыка и движение»

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. 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. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Раздел «Движение и речь»

Игры под музыку. Ходьба в шеренге с речёвками, которые читает учитель. Разучивание речёвок с одновременным выполнением движений. Ходьба и перестроения под речёвки и под музыку (попеременно). Пальчиковая гимнастика с проговариванием. Импровизации, инсценировки.

Раздел «Музыка и игра»

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку

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

Раздел «Музыка и танец»

Танцевальные движения

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп, приставные шаги с приседанием, полуприседание на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения современных танцев.

4 класс

Раздел «Музыка и движение»

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, способствующие развитию движений, связанных с музыкой

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

Раздел «Движение и речь»

Игры под музыку. Ходьба в шеренге с речёвками, которые читает учитель. Разучивание речёвок с одновременным выполнением движений. Ходьба и перестроения под речёвки и под музыку (попеременно). Пальчиковая гимнастика с проговариванием. Импровизации, инсценировки.

Раздел «Музыка и игра»

Импровизация движений на музыкальные темы, 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.

Раздел «Музыка и танец»

Танцевальные движения

Исполнение элементов танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов современных танцев. Разучивание современных танцев.

Тематическое планирование

Раздел	1 кл.	1 кл. (доп)	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1. «Музыка и движение»	6	9	8	7	7
2. «Движения и речь»	11	9	11	7	13
3. «Музыка и игра»	8	8	5	7	5
4. «Музыка, танец и музыкальные инструменты»	8	7	10	13	9
ИТОГО ЧАСОВ:	33	33	34	34	34

Тематическое планирование по курсу «Ритмика»

1 класс

№	Тема	Раздел
1.	Знакомство с предметом «Ритмика». Местоположение в классе, игра «Найди свое место»	Ритмико-гимнастические упражнения
2.	Постановка корпуса: положение рук, ног. Поклон – приветствие.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
3.	Упражнения ритмопластики. Упражнения с проговариванием.	Движения и речь
4.	Виды шага: с высоким подъемом колена. Виды бега: легкий, высокий	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
5.	Шаг марша.	Современные танцевальные движения
6.	Подвижные игры под музыку.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
7.	Пальчиковая гимнастика, музыкальные игры.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
8.	Игры на внимание, упражнения с речёвками.	Движения и речь
9.	Исполнение на слух несложного ритмического рисунка. Музыкально-ритмические движения.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
10.	Упражнения на развитие дыхания. Ритмичная ходьба по кругу.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
11.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с речью и музыкой.	Движения и речь
12.	Ориентирование в пространстве. Ритмичность и координация движений.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
13.	Музыкально-ритмические игры для развития общих движений рук, ног, туловища.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
14.	Упражнения на развитие мелкой моторики «Пальчики». Мышечная релаксация.	Ритмико-гимнастические упражнения
15.	Модели перестроений (круг, полукруг, линия). Перестроение с речёвкой.	Движения и речь
16.	Движения под музыку с хлопками. Игра «Поезд»	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
17.	Исполнение на слух несложных ритмических рисунков.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
18.	Движение в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки. Выполнение игровых упражнений.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
19.	Галоп в парах на месте и по кругу в комбинации с флажками.	Современные танцевальные движения

20.	«Марш» (с флажками). Галоп по кругу, на месте.	Современные танцевальные движения
21.	«Марш» (с флажками). Комбинации с флажками.	Современные танцевальные движения
22.	Упражнения на развитие и формирование основных движений. Игра «Изобрази».	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
23.	Упражнения с предметами (флажки). Упражнения с проговариванием.	Движения и речь
24.	Пальчиковая гимнастика. Передача ритмических рисунков хлопками, притопами.	Движения и речь
25.	Упражнения с предметами (ленты, мячи)	Ритмико-гимнастические упражнения
26.	Поскоки вокруг себя, на месте. Прыжки с выносом ноги назад, в сторону (поочередно).	Современные танцевальные движения
27.	Упражнения на развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
28.	Упражнения на формирование чувства музыкального темпа, размера восприятия ритмического рисунка.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
29.	Упражнения на развитие имитационно-подражательных выразительных движений без музыки, под музыку.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
30.	Элементы современного танца. Вращение - повороты вокруг себя через правое плечо «Пружинка».	Современные танцевальные движения
31.	Сюжетно-образные движения: «Ветерок-ветер», «После дождя», «Колка дров»	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
32.	Положение рук, ног, корпуса в танце. Поскоки. Хлопки в ладоши	Современные танцевальные движения
33.	Подведение итогов. Игры под музыку.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
		ИТОГО: 33 часа

1 (дополнительный) класс

№	Тема	Раздел
1.	Повторение организационных особенностей занятий «Ритмика». Построение в колонну по одному.	Музыка и движения
2.	Прохлопывание и протопывание простых ритмических рисунков. Поклон – приветствие.	Музыка и движения
3.	Построения, перестроения и прыжки.	Музыка и движения
4.	Перестроение из круга в шеренги. Прыжки, подскоки под музыку.	Музыка и движения
5.	Шаги и разные виды ходьбы.	Музыка и движения
6.	Ходьба и бег с прямыми ногами.	Музыка и движения
7.	Игры под музыку. Общеразвивающие упражнения.	Музыка и движения
8.	Ритмико-гимнастические упражнения в парах.	Музыка и движения
9.	Ходьба в парах. Ритмико-гимнастические упражнения	Музыка и движения

	напротив друг друга под музыку.	
10.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с речью и музыкой.	Движения и речь
11.	Модели перестроений (круг, полукруг, линия). Перестроение с речёвкой.	Движения и речь
12.	Упражнения с предметами (гимнастические палки). Упражнения с проговариванием.	Движения и речь
13.	Пальчиковая гимнастика. Передача ритмических рисунков хлопками, притопами.	Движения и речь
14.	Ходьба в шеренге с речевками.	Движения и речь
15.	Ходьба и перестроения под речевки и под музыку (попеременно)	Движения и речь
16.	Движения под музыку с хлопками. Игра «Поезд»	Музыка и игра
17.	Прямой галоп. Простой хороводный шаг русской пляски.	Музыка и танец
18.	Шаг на всей ступне на месте и с продвижением вперед.	Музыка и танец
19.	Притопы одной ногой и поочередно. Утверждающие притопы.	Музыка и танец
20.	Выставление ноги на пятку; с полуприседанием и перескоком.	Музыка и танец
21.	Жесты с открытой ладонью. Разучивание танцевальных движений «Танец ладошек»	Музыка и танец
22.	Упражнения на развитие и формирование основных движений. Игра «Изобрази».	Музыка и игра
23.	Игра на простых музыкальных инструментах: металлофон, бубен.	Музыка, танец и музыкальные инструменты
24.	Разучивание простых танцев с использованием музыкальных инструментов.	Музыка, танец и музыкальные инструменты
25.	Разучивание танцев со стихами под музыку.	Движения и речь
26.	Разучивание речевки с одновременным выполнением движений.	Движения и речь
27.	Игры на развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.	Музыка и игра
28.	Упражнения на формирование чувства музыкального темпа, размера восприятия ритмического рисунка.	Музыка и игра
29.	Упражнения на развитие имитационно-подражательных выразительных движений без музыки, под музыку.	Музыка и игра
30.	Декламация песен под музыку с выполнением танцевальных движений.	Движения и речь
31.	Сюжетно-образные движения: «Зайчата», «После дождя»,	Музыка и игра
32.	Положение рук, ног, корпуса в танце. Пскоки. Хлопки в ладоши	Музыка и игра
33.	Подведение итогов. Игры под музыку.	Музыка и игра
		ИТОГО: 33 часа

2 класс

№	Тема	Раздел
1.	Беседа о технике безопасности на занятиях по ритмике.	Ритмико-гимнастические упражнения
2.	Понятие “Ритмика”. Основные движения, понятия.	Ритмико-гимнастические упражнения
3.	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	Ритмико-гимнастические упражнения
4.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
5.	Упражнения на эластичность мышц плечевого пояса. Упражнения с проговариванием.	Движения и речь
6.	Галоп в парах и по одному, поскоки на месте, в движении.	Современные танцевальные движения
7.	Поскоки по кругу. Перестроения с речёвками.	Движения и речь
8.	Положение корпуса, рук, ног, головы в продвижении по кругу.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
9.	Разминка. Пальчиковая гимнастика «Веселый зоосад».	Движения и речь
10.	Комбинация движений с флажками. Упражнения с проговариванием.	Движения и речь
11.	Виды бега: легкий, на месте, со сменой направления, С выносом ноги вперед. Различные виды перестроений.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
12.	Хлопки. Притопы.	Современные танцевальные движения
13.	Ориентации на танцевальной площадке.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
14.	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	Музыка и игра
15.	Сюжетно-образные движения (зайчики, лисички...)	Движения и речь
16.	Музыкально-ритмические игры “Виды шага”.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
17.	Танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.	Современные танцевальные движения
18.	Сюжетно-образные движения на тему музыки.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
19.	Современный танец: положение рук, ног, корпуса. Прыжки.	Современные танцевальные движения
20.	Шаги – приставки, двойные, тройные притопы	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
21.	Вращение вокруг себя парами.	Современные танцевальные движения
22.	Положение рук, ног. Акцентированный шаг, шаг с носка	Современные танцевальные движения

23.	Разучивание разминки. Упражнения на эластичность локтевого сустава, предплечья.	Ритмико-гимнастические упражнения
24.	Элементы современного танца: положение корпуса, рук, ног в танце.	Современные танцевальные движения
25.	Пальчиковая гимнастика с проговариванием. Упражнения на выработку осанки.	Движения и речь
26.	Элементы классического танца.	Современные танцевальные движения
27.	Комбинации движений: галоп, поскоки, вращения	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
28.	Комбинация движений с флажками. Упражнения на импровизацию с проговариванием.	Движения и речь
29.	Передача ритмических рисунков хлопки, притопы.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
30.	Упражнения на развитие мелкой моторики «Пальчики». Мышечная релаксация.	Ритмико-гимнастические упражнения
31.	Основные движения танца «Праздничный марш – «9 мая!». Разучивание движений.	Современные танцевальные движения
32.	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.	Ритмико-гимнастические упражнения
33.	Закрепление движений танца «Праздничный марш – «9 мая!».	Современные танцевальные движения
34.	Подведение итогов. Игры под музыку.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
		ИТОГО: 34 часа

3 класс

№	Тема	Раздел
1.	Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности на занятиях по ритмике.	Ритмико-гимнастические упражнения
2.	Разучивание разминки с проговариванием. Пальчиковая гимнастика.	Движения и речь
3.	Шаг с носка, высокий бег, высокий бег с чередованием выбросов ног вперед.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
4.	Вращения. Комбинация движений с флажками.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
5.	Комбинация движений с лентами.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
6.	Отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.	Ритмико-гимнастические упражнения
7.	Упражнения на развитие координации. Инсценирование.	Движения и речь
8.	Перестроение для танцев. Рисунок танца.	Современные танцевальные движения
9.	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	Современные танцевальные движения

10.	Движения танца – галоп, поскоки, приседания, вращения.	Современные танцевальные движения
11.	Подвижные музыкальные игры на внимание.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
12.	Передача ритмического рисунка хлопками, притопами с речёвками.	Движения и речь
13.	Сюжетно-образные движения на тему музыки.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
14.	Музыкальные игры.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
15.	Прослушивание музыкальных произведений.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
16.	Просмотр видеозаписи танцев.	Современные танцевальные движения
17.	Понятие “линия танца”. Общеразвивающие упражнения.	Современные танцевальные движения
18.	Отработка построение “линии”, “хорошие”, “шахматы”...	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
19.	Упражнения на развитие дыхания. Ритмичная ходьба по кругу в речёвками.	Движения и речь
20.	Галоп, поскоки, бег, вращения, хлопки, притопы – движения в комбинациях.	Современные танцевальные движения
21.	Сюжетно – образные движения, подвижные музыкальные игры.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
22.	Элементы народного танца: положение рук, ног, головы, корпуса. Моталочка – вперёд, назад.	Современные танцевальные движения
23.	«Ковырялочка», притопы (одинарные, двойные, тройные), вращения.	Современные танцевальные движения
24.	Присядка для мальчиков, хлопки со скользящим ударом, рука об руку, по бедру, голени.	Современные танцевальные движения
25.	ОРУ: перекаты стопы, носках, каблуках. Пальчиковая гимнастика с проговариванием.	Движения и речь
26.	Просмотр видеозаписи танцев разных народов.	Современные танцевальные движения
27.	Современный хореографический танец. Позиции ног, рук.	Современные танцевальные движения
28.	Упражнения и игры на развитие координации с проговариванием стихов. Пальчиковая гимнастика.	Движения и речь
29.	Передача ритмического рисунка хлопками, притопами.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
30.	ОРУ. Основные положения рук, ног в паре.	Ритмико-гимнастические упражнения
31.	Музыкальные игры.	Импровизация движений на

		музыкальные темы, игры под музыку
32.	Эстрадный танец: положение рук, корпуса, ног.	Современные танцевальные движения
33.	Повторение элементов танца по программе 3 класса.	Современные танцевальные движения
34.	Подведение итогов. Игры под музыку.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
		ИТОГО: 34 часа

4 класс

№	Тема	Раздел программы
1.	Основные понятия. Беседа о технике безопасности по ритмике.	Ритмико-гимнастические упражнения
2.	Ходьба. Упражнения на развитие координации.	Ритмико-гимнастические упражнения
3.	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
4.	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
5.	Движение на развитие координации с проговариванием. Инсценирование стихов.	Движения и речь
6.	Комбинация движений: поскоки, галоп, хлопки, притопы на месте, по линии, в парах, по кругу.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
7.	Танцевальные жанры (классические, современные, народные)	Современные танцевальные движения
8.	Упражнения для улучшения подвижности коленного и голеностопного суставов.	Ритмико-гимнастические упражнения
9.	Подвижные музыкальные игры.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
10.	Шаги: приставные, лёгкие притопы, (двойные, тройные) повороты в паре (руки в положение «свеча»).	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
11.	Галоп в парах.	Современные танцевальные движения
12.	Положение рук, корпуса головы в движениях в парах. Упражнения с проговариванием.	Движения и речь
13.	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	Ритмико-гимнастические упражнения
14.	Сюжетно-образные движения. Импровизация.	Движения и речь
15.	Передача ритмического рисунка, импровизация ритмов в быстром, медленном темпах.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
16.	Просмотр видеозаписи современных танцев.	Современные танцевальные движения

17.	Различные виды перестроения, упражнения с флажками, лентами.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
18.	Построение в линии, колонны, полукруг, круг, диагональ с проговариванием.	Движения и речь
19.	Хлопки, шаги, приставки, поскоки, галоп, шаг с поднятием колена...	Современные танцевальные движения
20.	Переходы в линиях	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
21.	Композиции движений с лентами (платочками, флажками)	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
22.	Музыкально-ритмические игры.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
23.	Разминка. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	Ритмико-гимнастические упражнения
24.	Упражнения и игры на развитие ориентировки в пространстве через движения с речёвками	Движения и речь
25.	Танцевальные жанры, танцевальные движения, хлопки....	Современные танцевальные движения
26.	Упражнения на развитие дыхания. Ритмичная ходьба по кругу.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
27.	Позиции рук. Основные правила.	Современные танцевальные движения
28.	Позиции ног. Основные правила.	Современные танцевальные движения
29.	Передача ритмических рисунков хлопками, притопами с проговариванием. Упражнения на импровизацию.	Движения и речь
30.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Упражнения, способствующие развитию движений, связанных с музыкой
31.	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец "Ладочки".	Современные танцевальные движения
32.	Разучивание разминки. Упражнения, оценивающие эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья.	Ритмико-гимнастические упражнения
33.	Музыкально-ритмические игры "Переноска мяча", "Кто раньше?"	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
34.	Подведение итогов. Игры под музыку.	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку
		ИТОГО: 34 часа