

Приложение 2
к Адаптированной основной
общеобразовательной программе
начального общего образования
учащихся с задержкой психического
развития (вариант 7.2.) МАОУ СОШ № 8

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8

Рекомендована
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 8
протокол от 30.08.2023 № 21-ПС/2022-2023



Утверждена
Директор МАОУ СОШ № 8
С.В.Елсукова
приказ от 31.08.2023 № 184-Оп. 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Коррекционный курс «Ритмика»
Срок реализации: 4 года
Класс: 1 дополнительный - 4 класс

Североуральский городской округ
2023 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	2
2. Общая характеристика коррекционного курса	3
3. Описание места коррекционного курса «Ритмика» в учебном плане	4
4. Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса «Ритмика»	4
5. Личностные, метапредметные и предметные коррекционного курса «Ритмика»	4
6. Содержание коррекционного курса «Ритмика»	7
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся	12
8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности	24

1. Пояснительная записка

Программа коррекционного курса «Ритмика» разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с задержкой психического развития, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598;
- Федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1023 (зарегистрировано в Минюсте РФ 21 марта 2023 г., регистрационный № 72654);
- Федеральной рабочей программой начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)
- Адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования учащихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.) МАОУ СОШ № 8;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Устав МАОУ СОШ № 8;
- локальные нормативные акты МАОУ СОШ № 8.

Коррекционный курс «Ритмика» в начальной школе обеспечивает формирование общеучебных умений и познавательной деятельности учащихся с ЗПР.

Изучение курса «Ритмика» тесно связано с изучением учебных предметов «Музыка», «Физическая культура». Его реализация может быть связана с выполнением программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, направленной на поддержание физического и психологического здоровья учащихся.

Целью программы является мотивации к здоровьесберегающему поведению и здоровому образу жизни посредством освоения основ содержания оздоровительных упражнений, танцевальных элементов; овладение умениями сохранять и совершенствовать своё телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью; содействие самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи:

- Формирование знаний об оздоровительных упражнениях, истории танцев.

- Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных элементов танца и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.
- Развитие и совершенствование музыкально-двигательных навыков и умений (танцев), способствующих коррекции физических отклонений.
- Формирование практических умений, необходимых в организации и выполнении самостоятельных танцевальных движений.
- Развитие навыков зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;
- Развитие навыков зрительной пространственной ориентировки;
- Развитие эмоционально-волевой сферы, когнитивных способностей, коммуникативных навыков, самостоятельности.
- Воспитание позитивного эмоционально-ценностного отношения к миру музыки и движений.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Занятия ритмикой способствуют укреплению у учащихся мышечного корсета, у них формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы учащихся с ЗПР на занятиях коррекционной ритмикой.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы учащихся. Музыкально - ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют учащихся. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у учащихся внимание, память, внутреннюю собранность.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с учащимися с ЗПР, построенного на сочетании музыки, движения и слова. Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы учащихся с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игра является основной формой деятельности учащихся. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств учащихся. Соревновательный характер подвижной игры активизирует личностные, и познавательные качества учащихся. Вызывает стремление осознать правила игры, даёт возможность почувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы учащемуся быть успешным в игре среди других сверстников, ему необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предъявление на занятиях ритмикой заданий в игровой форме и проведение игр позволяет повысить эффективность коррекционно-развивающего воздействия, а при работе с учащимися с ЗПР, иногда это и единственный способ решить на занятии все поставленные

задачи. Следует также отметить, что игры создают благоприятные условия для развития творческого воображения.

3. Описание места коррекционного курса «Ритмика» в учебном плане

Коррекционный курс «Ритмика» относится к внеурочной деятельности (включая коррекционно-развивающую область) учебного плана образования учащихся с ЗПР. Место курса в учебном плане в соответствии с годовым учебным планом образования учащихся с ЗПР представлено в следующей таблице:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год Обязательная часть	Итого
1 доп. класс	1	33	33
2 класс	1	34	34
3 класс	1	34	34
4 класс	1	34	34

4. Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса «Ритмика»

Приоритетная цель физического образования в школе – физическое и духовно-нравственное развитие учащегося, т.е. формирование у него качеств, отвечающих представлениям о физическом и духовном здоровье, об истинной человечности, о доброте и культурной полноценности в восприятии мира.

Эффект от проведения такой учебной дисциплины велик, особенно в начальной школе, где, помимо музыкального и двигательного образования, учащийся получает мощный оздоровительный комплекс направленных средств физической культуры. Это и коррекция различных отклонений в опорно-двигательном аппарате — осанка и плоскостопие. Это и содействие развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы.

Активная физическая нагрузка благоприятно содействует развитию двигательных способностей. Одна из задач курса – развитие у учащегося интереса к внутреннему миру человека, способности углубления в себя, осознание своих внутренних переживаний. Это является залогом развития способности сопереживания.

5. Личностные, метапредметные и предметные коррекционного курса «Ритмика»

Личностные:

- понимание значения овладения навыками музыкально-ритмической деятельности для самостоятельности, мобильности и независимости; потребность в двигательной активности и мобильности;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира;
- повышение активности и самостоятельности;
- сформированность позитивного эмоционально-ценностного отношения к миру музыки и движений;
- сформированность самооценки с осознанием своих возможностей при овладении навыками танцевальных движений;
- сформированность эстетического взгляда на окружающий мир; способность накапливать и переживать эстетические впечатления от окружающего;
- развитие чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с, народными и балльными танцами.

- развитие образного мышления, артистических способностей, творческого потенциала;
- сформированность умения передавать настроение музыки и художественно-образное содержание через пластику движения;
- овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия с взрослыми и сверстниками через групповые и парные танцы репертуарного плана;
- способность к самовыражению и передаче своего эмоционального состояния через музыкально-ритмические движения;
- сформированность установки на поддержание здоровьесберегающего поведения, здорового и безопасного образа жизни, охрану нарушенного зрения и сохранных анализаторов.

Метапредметные:

- установление связи между целью занятий ритмической деятельностью, мотивом и результатом выполнения ритмического упражнения;
- двигательная самореализация учащегося с ЗПР;
- восприятие «образа я» как субъекта музыкально-двигательной, танцевальной деятельности;
- приобщение к достижениям национальной, российской и мировой танцевальной культуры и традициям, многообразию танцевального фольклора России, образцам народного танца;
- планирование и умение придерживаться заданной последовательности движений, действий;
- эстетические и смысловые ориентации, направленные на развитие потребности в двигательном и творческом самовыражении;
- развитие чувства ритма, связи движений с музыкой, координации движений;
- саморегуляция как способность к выполнению движений, двигательных действий;
- аналитико-синтетические умения и навыки в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;
- установка на здоровьесберегающее поведение, ориентация на выполнение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие мотивации к преодолению трудностей;
- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- потребность в двигательной активности и самореализации;
- активное использование нарушенного зрения и сохранных анализаторов для формирования компенсаторных способов овладения специальными ритмическими упражнениями;
- развитие пространственного мышления, навыков зрительной пространственной ориентировки и зрительно-моторной координации как основы самостоятельного и результативного выполнения ритмических движений;
- умение различать способ и результат деятельности при выполнении танцевальных движений;
- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми на занятиях ритмической гимнастикой;
- алгоритмизация практических действий при выполнении танцевальных движений;
- умение взаимодействовать с социальным окружением при овладении элементами танцев, танцами;
- развитие умения выявлять выраженные в музыке настроения и чувства и передавать свои чувства и эмоции с помощью ритмических движений и элементов танцев, двигательного самовыражения;

- умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях ритмикой;
- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в процессе овладения ритмическими упражнениями.

Предметные результаты:

Учащиеся с ЗПР осознают значимость ритмичных движений для жизнедеятельности человека и своего дальнейшего развития. У них будет развиваться чувство ритма, музыкально-ритмическая память, двигательная активность, координация движений, двигательные умения и навыки как необходимые условия для уверенного владения своим телом. У них будет формироваться понимание связи движений с музыкой.

Учащиеся научатся дифференцировать движения по степени мышечных усилий; овладеют специальными ритмическими упражнениями (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов); упражнениями на связь движений с музыкой, упражнениями ритмической гимнастики, направленными на коррекцию двигательных нарушений, развитие двигательных качеств, пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации и устранение недостатков физического развития.

Учащиеся овладеют умением выполнять подготовительные упражнения к танцам, элементы танцев, танцы. У них будут развиваться выразительность и пластичность движений, мобильность. Они научатся использовать нарушенное зрение при выполнении различных видов упражнений.

Учащийся научится:

1. Ритмика (теоретические сведения): осознавать ритмическую деятельность и её роль в жизни человека, понимать её значение для собственного развития; дифференцировать и называть виды ритмической деятельности и формы музыкально-ритмической деятельности, рассказывать о содержании движений; понимать связь движения с заданным ритмом, характером музыки, связь техники речи с характером движения; понимать роль занятий ритмической деятельностью для развития музыкального слуха, развития ориентировочных умений; соблюдать ограничения по зрению при выполнении музыкально-ритмических упражнений, движений.
2. Специальные ритмические упражнения: реагировать на сигнальные слова «движение», «темп», «ритм»; выполнять движения в соответствии с освоенным видом ритмического упражнения; согласовывать темп движения с проговариванием.
3. Упражнения на связь движений с музыкой: согласовывать характер, темп, направление движения в соответствии с видом упражнений; понимать характер, ритм музыки, песни и двигаться под музыку; выполнять новые виды ходьбы, бега и других видов движений как средств выражения простейших музыкально-двигательных образов.
4. Упражнения ритмической гимнастики: выполнять амплитуду движений в соответствии с видом упражнения; выполнять ритмические гимнастические движения без предмета; с предметом на счет, с хлопками и с проговариванием стихов, пословиц, речёвок; правильно захватывать предмет для выполнения определённого упражнения ритмической гимнастики; дифференцировать движения кисти, пальцев руки для захвата и удерживания предмета при выполнении упражнений под музыку, зрительному прослеживанию за предметом; стремиться к выразительности и красоте движения; использовать свои двигательные и зрительные возможности при выполнении упражнений ритмической гимнастики.
5. Подготовительные упражнения к танцам: сознательно относиться к выполнению движений; выполнять упражнения для ступней ног (вставание на полупальцы, выставление ноги на пятку и носок); принимать положение полуприседания; выполнять необходимые танцевальные движения; принимать и удерживать правильную осанку; выполнять согласованные танцевальные движения с партнером.

6. Элементы танцев: выполнять различные виды ходьбы, бега под музыку; дифференцировать виды танцевальных движений, обозначать их словом; выполнять элементы танцевальных движений.

7. Танцы: принимать базовые исходные позиции и выполнять движения изучаемого танца; выполнять танцевальные движения в общем ритме и темпе с партнёрами; зрительно ориентироваться в пространстве зала и свободно передвигаться в нем с изменением темпа музыки и направления движения («гопак», «полька», «хоровод»); самостоятельно выполнять движения под музыку; соблюдать технику и культуру движений танца; слушать танцевальную музыку, двигаться под музыку; выполнять коллективные танцевальные движения.

8. Музыкально-ритмические и речевые игры: выполнять имитационные и образно-игровые движения под музыку; принимать участие в музыкально-ритмических играх; регулировать силу, высоту голоса, внятность произношения в речевых играх; выполнять мимические и пантомимические движения в играх; самовыражаться в музыкально-ритмических играх.

6. Содержание коррекционного курса «Ритмика»

Содержание обучения в 1 дополнительном классе

Теоретические сведения

Занятия ритмикой в жизни человека. Тело человека и его двигательные возможности. Ритмические упражнения в жизнедеятельности человека, в том числе в учебной деятельности учащегося. Музыка и движение. Красота движения и музыкально-ритмическая деятельность. Упражнения в музыкально-ритмической деятельности. Танцевальные движения и танцы. Движение и речь. Ритмика и зрение. Ритмика и слух.

Специальные ритмические упражнения.

Движения. Ритмичная ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища, проговариванием стихов, пословиц без музыкального сопровождения. Ритмичные движения на счет (четный, нечетный) с паузой. Ритмичные хлопки в ладоши. Ходьба в различном темпе. Ритмичное изменение положения рук. Ритмичные координированные движения рук и ног.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Движение. Характер движения. Движения под пение. Движение под музыку. Движение в соответствии с частью музыкального произведения. Ходьба с движениями рук на акцент в музыке. Ходьба с выполнением поворотов, остановок на акцент в музыке. Ходьба в соответствии с характером и ритмом музыки. Передача движением звучания музыки. Смена направления движения с началом музыкальной фразы. Формирование пластичности движений, умений управлять темпом движений. Преодоление трудностей развития движений. Развитие выразительности движений и самовыражения.

Упражнения ритмической гимнастики.

Упражнения ритмической гимнастикой. Формирование ритмичности движений. Содержание и амплитуда движения. Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на зрительную пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию.

Ритмико-гимнастические упражнения состоят из простых гимнастических упражнений (для рук, ног, головы, плеч, туловища) для выработки и исправления осанки, для развития координации движений под музыку:

- подъем на носки;
- маятник (покачивание с ноги на ногу, перенос тяжести тела с одной ноги на другую);
- подъем ноги перед собой, поочередно;
- полуприседание и полное приседание;

- наклоны корпуса в стороны, вперед и назад;
- наклоны, повороты головы;
- круговые движения плечами;
- движения кистей рук (кошка выпускает когти), вращение;
- твердые и мягкие руки (мельница, снежинка, поглаживания);
- ритмические хлопки и притопы;
- выставление ноги на носок и пятку;
- пружинки, мячик, паровозик;
- изобразительные движения (колом дрова, боксируем и др.)

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступней ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок. Полуприседание. Выставление ноги на пятку, носок. Преодоление трудностей развития двигательных действий. Развитие координации двигательных действий.

Элементы танцев.

Точность движения. Выставление ноги на пятку и носок. Шаг с притопом на месте. Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг. Музыкально-двигательный образ. Преодоление трудностей развития движений, развитие связи движений с музыкой.

Танцы.

Красота движения. Танец. Хоровод. Хлопки. Красивые, изящные движения. Виды танцев. Весёлые, грустные мелодии. Народные мелодии. Развитие двигательной активности, координации движений, умения управлять темпом движения.

Музыкально-ритмические игры.

Музыкально-ритмические игры, игры по ориентировке в пространстве («Зайцы и медведь», «Золотые ворота», «Мыши и мышеловка». «Музыкальный мяч» и др.).

Коммуникативные танцы-игры. Корректирующие игры. Упражнения-игры на имитацию движений: качать куклу, зайцы на лужайке, ходьба медведя, лиса крадет, мышка бежит, лягушка прыгает, лошадка скачет, паровозик стучит колесами, муха жужжит, снежинки летят на землю.

Содержание обучения во 2 классе

Ритмика (теоретические сведения).

Музыкальная речь. Построение (форма) музыкального произведения, количество составляющих его частей, их характер. Теоретический материал, включающий и раскрывающий основные понятия курса, что необходимо для более успешного овладения двигательной основой изучаемых танцевально-ритмических упражнений, а также для повышения заинтересованности музыкой в целом и приобщения данной категории детей к занятиям ритмикой.

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши: на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками); на счет 1, 3 (на счет 3 с двумя хлопками);

Ходьба с проговариванием слов и хлопками.

Выполнение движений на нечетный счет, на четный – пауза.

Выполнение движений на четный счет, на нечетный – пауза.

Поочередное выполнение хлопков в ладоши учащимися и учителем.

Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.

Ритмическая ходьба как один из наиболее простых и доступных видов движений, которая выполняется с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями для рук и туловища, с музыкальным сопровождением и без него, что позволяет развивать не только чувство ритма учащихся с ЗПР, но и положительно влиять на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

Упражнения на связь движений с музыкой -.

Движение в соответствии с характером музыкального произведения.

Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки.

Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке.

Выполнение движений соответственно части музыкального произведения.

Передача движением звучания музыки в различном регистре (звуки высокие, низкие, средние).

Выполнение упражнений этого раздела изначально предполагает использование определенного музыкального сопровождения, которое необходимо в процессе совершенствования или разучивания разнообразных движений, когда происходит формирование технических навыков их выполнения. Основными из них являются умения начинать двигаться с началом музыки, придавая движению необходимую двигательную выразительность, а также заканчивать движение точно с окончанием музыкального сопровождения.

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на зрительную пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию.

Упражнения с предметами (короткой скакалкой, погремушками, озвученными браслетами) и без предметов.

Занятия ритмической гимнастикой связаны с функциональными возможностями организма учащихся ЗПР, поэтому в их содержание, преимущественно, включаются общеразвивающие упражнения.

Подготовительные упражнения к танцам. Упражнения для ступни ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок. Позиция 1-я, 2-я, 3-я.

Основная задача этого раздела – дать учащимся необходимые двигательные навыки, применяемые при обучении танцам, а также обратить их внимание на осознанное выполнение тех или иных движений. Перед обучением танцевальному элементу предлагается выполнить ряд определенных подготовительных упражнений, выбор которых зависит от сложности изучаемого движения и уровня двигательной подготовленности детей.

Элементы танцев.

Галоп. Шаг с притопом на месте.

Выполнение элементов танцев помогает учащимся овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально-двигательных зрительных образов.

Танцы.

Красота движения. Веселый танец. Круговой галоп. Пляски с притопами.

Использование танцев на занятиях по ритмике способствует развитию эстетического вкуса учащихся, стремления к красивым и выразительным движениям, заинтересованности к танцевальной деятельности в целом.

Музыкально-ритмические и речевые игры.

Подвижные игры.

Музыкально-ритмические игры.

Данный вид игр направлен на развитие чувства ритма, восприятия музыки, речевой активности, умения взаимодействовать друг с другом, а также на формирование волевых качеств учащихся).

Содержание обучения в 3 классе

Ритмика (теоретические сведения).

Музыкальная речь. Понятие о фразе и предложении в музыке. Характер музыки. Темп движения и музыка. Знакомство с длительностями: восьмые, четвертые, половинные и целые ноты. (Выполнение элементов танцев помогает учащимся овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально-двигательных зрительных образов).

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно).

Постепенное и быстрое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и выполнение общеразвивающих упражнений.

Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два.

Упражнениями с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.

Выполнение движений на счет 1, 2; на счет 3, 4 – пауза и наоборот.

Ходьба на счет 1, 2, 3 без хлопков, на счет 4 с хлопками.

(Ритмическая ходьба как один из наиболее простых и доступных видов движений, которая выполняется с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями для рук и туловища, с музыкальным сопровождением и без него, что позволяет развивать не только чувство ритма учащихся с ЗПР, но и положительно влиять на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма).

Упражнения на связь движений с музыкой.

Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами). Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке.

Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.

(Выполнение упражнений этого раздела изначально предполагает использование определенного музыкального сопровождения, которое необходимо в процессе совершенствования или разучивания разнообразных движений, когда происходит формирование технических навыков их выполнения. Основными из них являются умения начинать двигаться с началом музыки, придавая движению необходимую двигательную выразительность, а также заканчивать движение точно с окончанием музыкального сопровождения).

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на зрительную пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию. Упражнения с предметами (короткой скакалкой, мешочками, флажками, большим мячом, гимнастической палкой) и без предметов.

Занятия ритмической гимнастикой связаны с функциональными возможностями организма учащихся с ЗПР, поэтому в их содержание преимущественно включаются общеразвивающие упражнения и специальные упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений и развитие физических качеств, навыков пространственной ориентировки и зрительно-моторной координации, а также устранение недостатков физического развития в целом данной категории учащихся.

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступни ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на пятку и носок. Полуприседания в 1-й, 2-й, 3-й позициях. Выдвижение и возвращение ноги из 3-й позиции в сторону. Прыжки в 1-й позиции. Повторные 3 притопа. Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.

Основная задача этого раздела – дать учащимся необходимые двигательные навыки, применяемые при обучении танцам, а также обратить их внимание на осознанное выполнение тех или иных движений. Перед обучением танцевальному элементу предлагается выполнить ряд определенных подготовительных упражнений, выбор которых зависит от сложности изучаемого движения и уровня двигательной подготовленности детей.

Элементы танцев.

Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг. Тройной шаг. Движение в ритме галопа и польки по кругу.

Выполнение элементов танцев помогает учащимся с ЗПР овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально-двигательных образов.

Танцы.

Красота движения. Хороводы. Парный танец. Веселый танец. Пляски с притопами.

Использование танцев на занятиях по ритмике способствует развитию эстетического вкуса учащихся с ЗПР, стремления к красивым и выразительным движениям, заинтересованности к танцевальной деятельности в целом.

Музыкально-ритмические и речевые игры.

Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры.

Данный вид игр направлен на развитие чувства ритма, восприятия музыки, речевой активности, умения взаимодействовать друг с другом, а также на формирование волевых качеств учащихся с ЗПР.

Содержание обучения в 4 классе

Ритмика (теоретические сведения).

Характер музыки. Понятие о ритме движения и музыке. Ритмический рисунок. Темп движения и музыка. Продолжение знакомства с длительностями: восьмые, четвертые, половинные и целые ноты.

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно). Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Ритмическая ходьба с акцентом на счет 1, на счет 2,3. Ходьба с хлопками в ладоши на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками). Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы с изменением задания. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счетов). Прохлопывание размеров 2/4, 3/4, 4/4, выполнение хлопков на каждую четверть, на каждую первую четверть.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Постепенное и резкое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и в процессе выполнения общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами). Передача ритмического рисунка музыкального произведения при помощи движений рук или хлопков в процессе ходьбы. Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке. Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах.

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию. Упражнения с предметами (большим озвученным мячом, обручем, лентой) и без предметов. Выполнение простых ассиметричных движений рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку в сторону, другую на пояс и др.). Наклоны туловища вперед в сочетании с движениями рук. Наклоны назад, руки на пояс, в стороны, к плечам.

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступней ног. Выполнение движений у станка по заданию учителя. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на пятку и носок. Полуприседания в различных позициях. Выдвижение и возвращение ноги из 3-й позиции вперед, в сторону, назад. Прыжки в 1-й, 2-й позициях. Повторные три притопа. Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.

Элементы танцев.

Повторение хороводного шага. Продолжение разучивания тройного шага. Движение в ритме галопа и польки по кругу.

Танцы.

Хороводы. Пляски с притопами. Разучивание ритмического танца «Макарена» и танца «Полька-топотушка». Разучивание танцев по выбору учителя.

Музыкально-ритмические и речевые игры.
Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

1 дополнительный класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (обязат. часть)	ЭОР	Основные виды деятельности учащихся на уроке
Теоретические сведения – 2 часа				Форма для занятий; правила поведения на занятии; инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с теоретическим материалом на доступном учащимся ЗПР уровне.
1	Занятия ритмикой в жизни человека. Тело человека и его двигательные возможности. Ритмические упражнения в жизнедеятельности человека, в том числе в учебной деятельности учащегося. Музыка и движение. Красота движения и музыкально-ритмическая деятельность.	1		
2	Упражнения в музыкально-ритмической деятельности. Танцевальные движения и танцы. Движение и речь. Ритмика и зрение. Ритмика и слух.	1		
Специальные ритмические упражнения – 2 часа.				Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.
3	Движения. Ритмичная ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища, проговариванием стихов, пословиц без музыкального сопровождения. Ритмичные движения на счет (четный, нечетный) с паузой. Ритмичные хлопки в ладоши.	1		
4	Ходьба в различном темпе. Ритмичное изменение положения рук. Ритмичные координированные движения рук и ног.	1		
Упражнения на связь движений с музыкой – 2 часа.				
5	Движение. Характер движения. Движения под пение. Движение под музыку. Движение в соответствии с частью музыкального произведения. Ходьба с движениями рук на акцент в музыке. Ходьба с выполнением поворотов, остановок на акцент в музыке. Ходьба в соответствии с характером и ритмом музыки.	1		
6	Передача движением звучания музыки. Смена направления движения с началом музыкальной фразы. Формирование пластичности движений, умений управлять темпом движений. Преодоление трудностей развития движений. Развитие выразительности движений и самовыражения.	1		Сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Движение в соответствии с частью музыкального произведения. Ходьба с движениями рук на акцент в музыке. Ходьба с выполнением поворотов,

			остановок на акцент в музыке. Ходьба в соответствии с характером и ритмом музыки.
Упражнения ритмической гимнастики.			
7	Упражнения ритмической гимнастикой. Формирование ритмичности движений. Содержание и амплитуда движения.	1	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 подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы Упражнения на выработку Осанки. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). 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. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; проводить движение руки головой, взглядом Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Имитация отряхивания воды с пальцев Свободное круговое движение рук Перенесение тяжести тела с пятки на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)
8	Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на зрительную пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию.	1	
9	Ритмико-гимнастические упражнения состоят из простых гимнастических упражнений (для рук, ног, головы, плеч, туловища) для выработки и исправления осанки, для развития координации движений под музыку: • подъем на носки; • маятник (покачивание с ноги на ногу, перенос тяжести тела с одной ноги на другую); • подъем ноги перед собой, поочередно;	1	
10	Ритмико-гимнастические упражнения состоят из простых гимнастических упражнений (для рук, ног, головы, плеч, туловища) для выработки и исправления осанки, для развития координации движений под музыку: • полуприседание и полное приседание; • наклоны корпуса в стороны, вперед и назад; • наклоны, повороты головы; • круговые движения плечами;	1	
11	Ритмико-гимнастические упражнения состоят из простых гимнастических упражнений (для рук, ног, головы, плеч, туловища) для выработки и исправления осанки, для развития координации движений под музыку:	1	
12	Ритмико-гимнастические упражнения состоят из простых гимнастических упражнений (для рук, ног, головы, плеч, туловища) для выработки и исправления осанки, для развития координации движений под музыку: • движения кистей рук (кошка выпускает когти), вращение; • твердые и мягкие руки (мельница, снежинка, поглаживания); • ритмические хлопки и притопы;	1	
13	Ритмико-гимнастические упражнения состоят из простых гимнастических упражнений (для рук, ног, головы, плеч, туловища) для выработки и исправления осанки, для развития координации движений под музыку: • выставление ноги на носок и пятку;	1	

	• пружинки, мячик, паровозик; • изобразительные движения (колом дрова, боксируем и др.)			
Подготовительные упражнения к танцам – 2 часа.				
14	Упражнения для ступней ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок. Полуприседание. Выставление ноги на пятку, носок.	1		Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Маховые движения рук. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.
15	Преодоление трудностей развития двигательных действий. Развитие координации двигательных действий.			
Элементы танцев – 2 часа.				
16	Точность движения. Выставление ноги на пятку и носок. Шаг с притопом на месте. Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг.	1		Исполнение танцев разных народов приобщает учащихся к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.
17	Музыкально-двигательный образ. Преодоление трудностей развития движений, развитие связи движений с музыкой.	1		
Танцы – 9 часов.				
18	Красота движения. Танец.	1		
19	Красота движения. Танец.	1		
20	Хоровод. Хлопки. Красивые, изящные движения. Виды танцев.	1		
21	Хоровод. Хлопки. Красивые, изящные движения. Виды танцев.	1		
22	Весёлые, грустные мелодии.	1		
23	Весёлые, грустные мелодии.	1		
24	Народные мелодии. Развитие двигательной активности, координации движений, умения управлять темпом движения.	1		
25	Народные мелодии. Развитие двигательной активности, координации движений, умения управлять темпом движения.	1		
26	Народные мелодии. Развитие двигательной активности, координации движений, умения управлять темпом движения.	1		
Музыкально-ритмические игры – 7 часов				
27	Музыкально-ритмические игры, игры по ориентировке в пространстве («Зайцы и медведь», «Золотые ворота», «Мыши и мышеловка». «Музыкальный мяч» и др.).	1		Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц,
28	Музыкально-ритмические игры, игры по ориентировке в пространстве («Зайцы и медведь», «Золотые ворота», «Мыши и мышеловка». «Музыкальный мяч» и др.).	1		
29	Коммуникативные танцы-игры. Корригирующие игры. Упражнения-игры на имитацию движений: качать куклу, зайцы на лужайке, ходьба медведя, лиса крадется, мышка бежит, лягушка прыгает, лошадка скачет, паровозик стучит колесами, муха жужжит, снежинки летят на землю.	1		

30	Коммуникативные танцы-игры. Корректирующие игры. Упражнения-игры на имитацию движений: качать куклу, зайцы на лужайке, ходьба медведя, лиса крадется, мышка бежит, лягушка прыгает, лошадка скачет, паровозик стучит колесами, муха жуужит, снежинки летят на землю.	1		движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.
31	Коммуникативные танцы-игры. Корректирующие игры. Упражнения-игры на имитацию движений: качать куклу, зайцы на лужайке, ходьба медведя, лиса крадется, мышка бежит, лягушка прыгает, лошадка скачет, паровозик стучит колесами, муха жуужит, снежинки летят на землю.	1		
32	Коммуникативные танцы-игры. Корректирующие игры. Упражнения-игры на имитацию движений: качать куклу, зайцы на лужайке, ходьба медведя, лиса крадется, мышка бежит, лягушка прыгает, лошадка скачет, паровозик стучит колесами, муха жуужит, снежинки летят на землю.	1		
33	Коммуникативные танцы-игры. Корректирующие игры. Упражнения-игры на имитацию движений: качать куклу, зайцы на лужайке, ходьба медведя, лиса крадется, мышка бежит, лягушка прыгает, лошадка скачет, паровозик стучит колесами, муха жуужит, снежинки летят на землю.	1		

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (обязат. часть)	ЭОР	Основные виды деятельности учащихся на уроке
Ритмика (теоретические сведения) - 2 часа.				Форма для занятий; правила поведения на занятии; инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с теоретическим материалом на доступном учащимся ЗПР уровне.
1	Музыкальная речь. Построение (форма) музыкального произведения, количество составляющих его частей, их характер.	1		
2	Теоретический материал, включающий и раскрывающий основные понятия курса, что необходимо для более успешного овладения двигательной основой изучаемых танцевально-ритмических упражнений, а также для повышения заинтересованности музыкой в целом и приобщения данной категории детей к занятиям ритмикой.	1		
Специальные ритмические упражнения – 4 часа				

3	Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши: на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками); на счет 1, 3 (на счет 3 с двумя хлопками); Ходьба с проговариванием слов и хлопками.	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). Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. «Танцевальная комбинация на расслабление мышц».
4	Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.	1	
5	Выполнение движений на нечетный счет, на четный – пауза. Выполнение движений на четный счет, на нечетный – пауза. Поочередное выполнение хлопков в ладоши учащимися и учителем. Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.	1	
6	Выполнение движений на нечетный счет, на четный – пауза. Выполнение движений на четный счет, на нечетный – пауза. Поочередное выполнение хлопков в ладоши учащимися и учителем.	1	
Упражнения на связь движений с музыкой – 5 часов.			
7	Движение в соответствии с характером музыкального произведения. Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки.	1	Построение в колонну по два. Игры с пением и речевым сопровождением. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. 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.
8	Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке. Выполнение движений соответственно части музыкального произведения.	1	
9	Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке. Выполнение движений соответственно части музыкального произведения.	1	
10	Передача движением звучания музыки в различном регистре (звуки высокие, низкие, средние).	1	
11	Передача движением звучания музыки в различном регистре (звуки высокие, низкие, средние).	1	
Упражнения ритмической гимнастики- 4 часа.			
12	Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на зрительную	1	Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой.

	пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию.		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. Упражнения на выработку осанки.
13	Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на зрительную пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию.	1	
14	Упражнения с предметами (короткой скакалкой, погремушками, озвученными браслетами) и без предметов.	1	
15	Упражнения с предметами (короткой скакалкой, погремушками, озвученными браслетами) и без предметов.	1	
Подготовительные упражнения к танцам – 4 часа.			
16	Упражнения для ступни ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок. Позиция 1-я, 2-я, 3-я.	1	
17	Упражнения для ступни ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок. Позиция 1-я, 2-я, 3-я.	1	
18	Упражнения для ступни ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок. Позиция 1-я, 2-я, 3-я.	1	
19	Упражнения для ступни ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок. Позиция 1-я, 2-я, 3-я.	1	
Элементы танцев- 4 часа.			
20	Галоп. Шаг с притопом на месте.	1	Повторение элементов танца по программе для 1 класса. 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. 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 вперед. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки.
21	Галоп. Шаг с притопом на месте.	1	
22	Галоп. Шаг с притопом на месте.	1	
23	Галоп. Шаг с притопом на месте.	1	
			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. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскаками, 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). Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскаками, 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 – 7 часов.				
24	Красота движения. Веселый танец.	1		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).
25	Красота движения. Веселый танец.	1		
26	Круговой галоп	1		
27	Круговой галоп	1		
28	Пляски с притопами.	1		
29	Пляски с притопами.	1		
30	Пляски с притопами.	1		
Музыкально-ритмические и речевые игры – 4 часа.				
31	Подвижные игры.	1		Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Игры с пением и речевым сопровождением «Карусель». Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Игры с пением и речевым сопровождением: «Приглашение». Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
32	Подвижные игры.	1		
33	Музыкально-ритмические игры.	1		
34	Музыкально-ритмические игры.	1		

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (обязат. часть)	ЭОР	Основные виды деятельности учащихся на уроке
Ритмика (теоретические сведения) 2 часа.				
1.	Музыкальная речь. Понятие о фразе и предложении в музыке. Характер музыки	1		Форма для занятий; правила поведения на занятии; инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с теоретическим материалом на доступном учащимся ЗПР уровне.
2.	Темп движения и музыка. Знакомство с длительностями: восьмые, четвертые, половинные и целые ноты. (Выполнение элементов танцев помогает учащимся овладеть ходьбой, бегом и другими видами	1		

	движений как средствами выражения простейших музыкально-двигательных зрительных образов).			
Специальные ритмические упражнения – 6 часов.				
3.	Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно). Постепенное и быстрое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и выполнение общеразвивающих упражнений.	1		Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Карусель». Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.
4.	Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно). Постепенное и быстрое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и выполнение общеразвивающих упражнений.	1		
5.	Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два.	1		
6.	Упражнениями с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.	1		
7.	Выполнение движений на счет 1, 2; на счет 3, 4 – пауза и наоборот.	1		
8.	Ходьба на счет 1, 2, 3 без хлопков, на счет 4 с хлопками.	1		
Упражнения на связь движений с музыкой 4 часа.				
9.	Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами).	1		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). 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. Шаг на носках, шаг полки. Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук,
10.	Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке.	1		
11.	Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1		
12.	Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1		

			ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку).
Упражнения ритмической гимнастики – 3 часа.			
13.	Общеразвивающие и специальные упражнения.	1	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).
14.	Упражнения на зрительную пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию.	1	
15.	Упражнения с предметами (короткой скакалкой, мешочками, флажками, большим мячом, гимнастической палкой) и без предметов.	1	
Подготовительные упражнения к танцам – 4 часа.			
16.	Упражнения для ступни ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на пятку и носок.	1	Повторение элементов танца по программе 2 класса. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук. Неторопливые приседания с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. 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). Упражнения на координацию движений. Упражнения на выработку осанки.
17.	Полуприседания в 1-й, 2-й, 3-й позициях. Выдвижение и возвращение ноги из 3-й позиции в сторону.	1	
18.	Прыжки в 1-й позиции. Повторные 3 прыжка.	1	
19.	Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.	1	
Элементы танцев 6 часов			
20.	Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг.	1	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.
21.	Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг.	1	
22.	Тройной шаг.	1	
23.	Тройной шаг.	1	
24.	Движение в ритме галопа и польки по кругу.	1	
25.	Движение в ритме галопа и польки по кругу.	1	
Танцы 5 часов			
26.	Красота движения. Хороводы.	1	Отработка танцевальных элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность. Чёткость в перестроении. Лёгкость в прыжках. Чёткое исполнение танцевальных движений. Манера
27.	Красота движения. Хороводы.	1	
28.	Парный танец. Веселый танец.	1	
29.	Пляски с прыжками.	1	

30.	Пляски с притопами.	1		исполнения. Точность в позах. Синхронность исполнения.
Музыкально-ритмические и речевые игры – 4 часа.				
31.	Подвижные игры.	1		Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Ладушки». Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Кто первый». Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Танцевальная эстафета». Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «День и ночь».
32.	Подвижные игры.	1		
33.	Музыкально-ритмические игры.	1		
34.	Музыкально-ритмические игры.	1		

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (обязат. часть)	ЭОР	Основные виды деятельности учащихся на уроке
Ритмика (теоретические сведения) 2 часа.				Форма для занятий; правила поведения на занятии; инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с теоретическим материалом на доступном учащимся ЗПР уровне.
1.	Характер музыки. Понятие о ритме движения и музыке. Ритмический рисунок	1		
2.	Темп движения и музыка. Продолжение знакомства с длительностями: восьмые, четвертые, половинные и целые ноты.	1		
Специальные ритмические упражнения – 6 часов				
3.	Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно).	1		Перестроиться из колонны по одному в колонну по четыре. Правильное исходное положение. Ходьба разным шагом. Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги. Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх. Музыкально-ритмические навыки: учить детей ходить в умеренном темпе, освоение ходьбы разными
4.	Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два.	1		
5.	Ходьба на месте с остановкой на два счета. Ритмическая ходьба с акцентом на счет 1, на счет 2,3. Ходьба с хлопками в ладоши на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками).	1		

6.	Ходьба на месте с остановкой на два счета. Ритмическая ходьба с акцентом на счет 1, на счет 2,3. Ходьба с хлопками в ладоши на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками).	1		способами с опорой на образ. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Навыки выразительного движения: продолжать воспитывать эстетическое отношение к исполнению танцевального движения, побуждать к пластической выразительности знакомых персонажей. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную
7.	Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы с изменением задания. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счетов).	1		
8.	Прохлопывание размеров 2/4, 3/4, 4/4, выполнение хлопков на каждую четверть, на каждую первую четверть.	1		
Упражнения на связь движений с музыкой 5 часов.				
9.	Постепенное и резкое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и в процессе выполнения общеразвивающих упражнений.	1		Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Упражнения на выработку осанки.
10.	Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами).	1		
11.	Передача ритмического рисунка музыкального произведения при помощи движений рук или хлопков в процессе ходьбы.	1		
12.	Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке.	1		
13.	Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах.	1		
Упражнения ритмической гимнастики 5 часов.				
14.	Общеразвивающие и специальные упражнения.	1		Музыкально-ритмические навыки: учить реагировать на начало и конец музыки, двигаться в соответствии с ее контрастным характером (спокойной, плясовой). Круговые движения головы (с акцентом). Движения кистями рук. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Смена движения в соответствии со сменой частей.
15.	Упражнения на пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию.	1		
16.	Упражнения с предметами (большим озвученным мячом, обручем, лентой) и без предметов.	1		
17.	Выполнение простых ассиметричных движений рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку в сторону, другую на пояс и др.).	1		
18.	Наклоны туловища вперед в сочетании с движениями	1		

	рук. Наклоны назад, руки на пояс, в стороны, к плечам.			
Подготовительные упражнения к танцам – 4 часа.				
19.	Упражнения для ступней ног. Выполнение движений у станка по заданию учителя. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на пятку и носок.	1		Танцевальные упражнения. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Двигаться парами по кругу лицом, боком. Выполнять основные движения народных танцев.
20.	Полуприседания в различных позициях. Выдвижение и возвращение ноги из 3-й позиции вперед, в сторону, назад.	1		
21.	Прыжки в 1-й, 2-й позициях. Повторные три притопа.	1		
22.	Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.	1		
Элементы танцев 4 часа.				
23.	Повторение хороводного шага.	1		Повторение элементов танцев по программе 3 класс. Упражнения на различение элементов народных танцев. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Хороводы. Танцевальный элемент «присядка». Движения парами: боковой галоп, поскоки.
24.	Продолжение разучивания тройного шага.	1		
25.	Продолжение разучивания тройного шага.	1		
26.	Движение в ритме галопа и польки по кругу.	1		
Танцы 6 часов.				
27.	Хороводы. Пляски с притопами.	1		Танцевальные упражнения. Круговой галоп. Отработка танцевальных элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность. Чёткость в перестроении. Лёгкость в прыжках. Чёткое исполнение танцевальных движений. Манера исполнения. Точность в позах. Синхронность исполнения.
28.	Хороводы. Пляски с притопами.	1		
29.	Разучивание ритмического танца «Макарена» и танца «Полька-топотушка». Разучивание танцев по выбору учителя	1		
30.	Разучивание ритмического танца «Макарена» и танца «Полька-топотушка». Разучивание танцев по выбору учителя	1		
31.	Разучивание ритмического танца «Макарена» и танца «Полька-топотушка». Разучивание танцев по выбору учителя	1		
32.	Разучивание ритмического танца «Макарена» и танца «Полька-топотушка». Разучивание танцев по выбору учителя	1		
Музыкально-ритмические и речевые игры 2 часа.				
33.	Подвижные игры.	1		Передача в движениях частей музыкального произведения. Упражнения на передачу ритмических рисунков темповых и динамических изменений в музыке.
34.	Музыкально-ритмические игры.	1		

				Игры под музыку. Прохлопывание ритмичного рисунка прозвучавшей мелодии.
--	--	--	--	---

*ЭОР. Возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Занятия ритмикой проводятся в специально оборудованном кабинете. Пол кабинета должен быть с деревянным, ровным, однотонным, умеренно скользящим покрытием. Оснащение кабинета обязательно включает хореографические (балетные) станки и зеркала, выполненные с использованием технологий, обеспечивающих высокую ударопрочность. На занятиях ритмикой используется звуковоспроизводящая аппаратура с динамиками, имеющими широкий частотный диапазон.

Занятия ритмикой проводятся с обязательным учетом индивидуальных рекомендаций и ограничений к выполнению движений с учетом индивидуальных психофизических возможностей учащихся к усвоению и выполнению движений.

При проведении занятий ритмикой необходимо использовать следующее дидактическое обеспечение и специальный гимнастический инвентарь:

- Скакалки, обручи, мешочки, разноцветные флажки, ленты, гимнастические палки.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201220

Владелец Елсукова Светлана Владимировна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024