Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Чагодская средняя общеобразовательная школа»

****

Общеобразовательная

общеразвивающая программа

по внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительной направленности

***«Ритмика»***

на 2023 – 2024 учебный год

 Составитель:

 учитель музыки

 Мимшинева О.В.

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Ритмика» для учащихся 1-4 классов составлена в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
	+ - * Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения обучающихся с ОВЗ,
			* Приказ Минобрнауки от 19 декабря 2014 г. № 1598;
* Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В 2сб./Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Сб.1. – 232с.
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении 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».
* Учебный план школы-интерната № 152.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

**Цель** программы - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

**Основные задачи:**

**Обучающая:** формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

**Развивающая:** способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

**Воспитательная:** способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

* Сформировать умение детей выразительно ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкально-ритмический рисунок, самостоятельно начинать упражнения после музыкального вступления.
* Освоить и закрепить элементарный комплекс упражнений по пластике.
* Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.
* Научиться выразительно передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, инсценировать игровые песни, придумывать варианты образных движений в играх.
* Сюжетные игры на распознавание ритма.

**Задачи для учащихся 1 класса:**

* Освоить основные движения под музыку на 2/4 и 4/4 – ходьба, бег.
* Научиться начинать и оканчивать движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.
* Передавать в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый), различного темпа, строевым или мягким шагом, ходьбой на пятках и носках. Освоить ходьбу и бег друг за другом по одному, врассыпную с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Выполнять под музыку общеразвивающие упражнения.
* Закрепление и работа над качественным выполнением пластического тренинга.
* Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

**Задачи для учащихся 2 класса:**

* Совершенствование навыков правильного выполнения основных движений под музыку на 2/4 и 4/4 – ходьбы, бега, подскока. Сохранение и быстрое изменение темпа и характера музыкального сопровождения. Включение в движение одновременно с началом звучания музыки и прекращение движения с окончанием музыки.
* Освоение движений и упражнений, требующих внимания и координации движения рук и ног. Освоить ходьбу и бег в колонне по одному, парами, по четыре человека. Выполнять четко и ритмично общеразвивающие упражнения.
* Закрепление, качественное выполнение пластического тренинга, его усложнение.
* Передавать различными формами движения динамические  акценты музыки, отрывистость, связность и плавность входящей и исходящей линии мелодии.
* Освоение подражательных движений, игр под музыку.

**Задачи для учащихся 3 класса:**

* Освоение основных  движений  под музыку  на 3/4, движений под музыку с двухдольным и четырехдольным размерами. Выражение хлопками и другими движениями сильных долей такта. Чередование бега и подскока, шага и приседаний, разных видов ходьбы в соответствии с изменениями в музыке.
* Выполнение общеразвивающих  движений под музыку, упражнений на равновесие, на формирование красивой осанки, на развитие ловкости.
* Дальнейшее совершенствование выполнения  пластического тренинга.
* Самостоятельный подбор свободных естественных движений под музыку различного характера на определенную тему.
* Освоение подражательных движений, игр под музыку.

**Общая характеристика учебного предмета**

**Программа «Ритмика» 1-4 классы** составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. с учетом авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-4классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки.  Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников, формирования произвольного внимания, развитие памяти, оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Народные пляски и танцы приобщают детей к народной культуре, способствуют совершенствованию навыков общения детей между собой.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

**Описание места учебного предмета (курса) в учебном плане**

В Базисном учебном плане предмету «Ритмика» для обучающихся с умственной отсталостью отводится 1 час в неделю. С учетом учебного плана школы-интерната№152 для обучающихся 1-4 классов рабочая программа рассчитана на 138 часов, в том числе 1 кл. – 33 ч., во 2 – 4кл. - по 35 ч.

**Основные ценностные ориентиры**

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. Дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

**Личностные и предметные результаты освоения учебной программы**

**1 класс**

**Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим **физическим упражнениям.**Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

* готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
* под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
* ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
* ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
* ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
* соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
* выполнять игровые и плясовые движения;
* выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
* начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
* коммуникативные
* умение координировать свои усилия с усилиями других;
* задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

**2 класс**

**Личностные результаты**

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

**Предметные результаты**

* понимать и принимать правильное исходное положение в соответ­ствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
* организованно строиться (быстро, точно);
* сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
* самостоятельно определять нужное направление движе­ния по словесной инструкции учителя, по звуковым и му­зыкальным сигналам;
* соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
* правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

**3 класс**

**Личностные результаты**

Учащиеся должны уметь:

* знать свои возможности, способности;
* адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха;
* умения видеть свои достоинства и недостатки,
* уважать себя и верить в успех,
* проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность,
* создать неповторяемый сценический образ
* управлять своими эмоциями

**Предметные результаты**

* **воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.**
* рассчитываться на первый, второй, третий для последу­ющего построения в три колонны, шеренги;
* соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
* самостоятельно выполнять требуемые перемены направ­ления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
* передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
* передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
* повторять любой ритм, заданный учителем;
* задавать самим ритм одноклассникам и проверять пра­вильность его исполнения (хлопками или притопами).
* **участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;**

**4 класс.**

**Личностные результаты**

У учащихся сформировано знание моральных норм и морально-этических суждений;

* способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы
* развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств
* **реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.**

**Предметные результаты**

Учащиеся должны уметь:

* правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
* отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слы­шать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно пе­рестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
* различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
* передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
* повторять любой ритм, заданный учителем;
* задавать самим ритм одноклассникам и проверять пра­вильность его исполнения (хлопками или притопами).
* **участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;**

  **Критерии нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся**

Оценка «5» ставится ученику, если он:

а) даёт правильные осознанные ответы на все поставленные вопросы;

б) умеет самостоятельно с минимальной  помощью учителя, правильно и быстро находить нужный музыкальный темп, верно ориентироваться в пространстве. Чётко исполнять ритмико-гимнастические упражнения;

в) правильно выполняет работы на музыкальных инструментах, исполняет различные ритмы на бубне, барабане;

г) умеет придумывать несколько вариантов к играм, пляскам.

Оценка «4» ставится ученику, если его ответ в основном соответствует требованиям, установленным для оценки «5», но: а)при ответе ученик допускает отдельные неточности, нуждается в дополнительных вопросах; б) делает ошибку при выполнении задания;

Оценка «3» ставится, если ученик обнаруживает недостаточное  понимание изученного материала, затрудняется в применении своих знаний, не справляется с заданием без помощи учителя;

Оценка «2» ставится, если ученик обнаруживает плохое знание учебного материала, не справляется с большинством заданий;

Оценка «1» не ставится.

**Содержание программы**

На уроках «Ритмики» дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

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

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

**Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:**

1. Уп­ражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гим­настические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцеваль­ные упражнения

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам  программы  в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных на­выков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше прово­дить после выполнения ритмико-гимнастических упражне­ний, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двига­тельный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться,*а *не бегать, прыгать, шагать).*

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2  класс ), та­ких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музы­кальную сказку «Муха-Цокотуха».

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выра­зительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, ос­воение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего —с озорной плясовой. Почувство­вать образ помогают упражнения спредметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, го­пак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменный шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 класс**

1. **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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

1. **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

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

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

**3 . ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

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

**4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

**2 класс**

1. **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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

1. **РИТМИКО-ГИМНАСТНЧЕСКИЕ 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 поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание 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 поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

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

1. **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

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

1. **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

**3 класс**

1. **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги 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.

1. **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСККЕ 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 сдвижениями 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.

1. **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.

1. **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с про­движением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

**4 класс**

1. **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

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

1. **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.*Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускоре­нием, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

*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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

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

1. **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.

1. **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

**Тематический план**

1 КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Коррекционные цели и задачи | Музыкальное оформление | Часы |
|  | 1 четверть (8 часов) |  |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве.Знакомство с уроком ритмики. Местоположение в классе «Найди свое место» | Пространственная ориентация. Развитие зрительного восприятия. | Бубен. |   1 |
| 2 | Ритмико-гимнастические упражнения.Постановка корпуса: положение рук, ног. Поклон – приветствие | Развитие зрительного и слухового восприятия | Мелодия «Полька» |    1 |
| 3 | Ритмико-гимнастические упражнения.Упражнения ритмопластики. | Развитие координации движения, внимания | Марш, полька |    1 |
| 4 | Танцевальные движения.Виды шага: с высоким подъемом колена. Виды бега: легкий, высокий | Развитие равновесия | «Марш», любая быстрая мелодия |    1 |
| 5 | Танцевальные движения.Шаг марша | Развитие пространственной ориентации | Маршевые мелодии |    1 |
| 6 | Постановка танцев.Перестроение в линии, колонны, пары. | Развитие координации движения | детские песни (фонограммы-минусовки) |    1 |
| 7 | Игры под музыку.Подвижные игры под музыку | Создание музыкально-двигательного образа | «Ветерок-ветер», «После дождя», «Гладить кошку» |    1 |
| 8 | Упражнения на развитие координации движения.Пальчиковая гимнастика, музыкальные игры | Развитие речи, музыкального слуха | Плавные, спокойные мелодии |    1 |
|  | 2 четверть (8 часов) |  |
| 1 | Игра на детских музыкальных инструментах.Развитие ритма у детей. | Выразительность и четкость исполнения движений | Русская мелодия «Ой, на горе-то» |    1 |
| 2 | Игры под музыку.Игра «Огуречик», «Паровоз». | Развитие координации | Маршевые мелодии |    1 |
| 3 | Ритмико-гимнастические упражнения.«Марш» (с флажками). Галоп по кругу, на месте. Комбинации с флажками. Прыжки по 6 позиции ног | Развитие слухового внимания, памяти | Мелодия «Полька» |    1 |
| 4 | Игра на детских музыкальных инструментах.Передача ритмического рисунка | Развитие общей и речевой моторики | Ритмичные мелодии |    1 |
| 5 | Упражнения на ориентировку в пространстве.Элементы народного танца:1.Положение корпуса2.Притопы.3.Притопы в комбинации с хлопками | Развитие четкого выразительного исполнения движений. Активизация двигательной памяти | Народные мелодии |    1 |
| 6 | Танцевальные движения. «Ковырялочка» - носик, пятка, три притопа. | Развитие ритма | Русская народная мелодия |    1 |
| 7 | Игры под музыку. Сюжетно-образные движения: «Ветерок-ветер», «После дождя», «Колка дров» | Создание музыкально-двигательного образа | Русские народные мелодии |    1 |
| 8 | Постановка танцев.Пляска с притопами | Выразительность исполнения движений. Чувство ритма | «Галоп» укр. мелодия |    1 |
|  | 3 четверть (9 часов) |  |
| 1 | Постановка танцев.Танец «Марш». (с флажками). Пляска с притопами | Развитие координации движений | Маршевые мелодии. Русские народные мелодии |    1 |
| 2 | Ритмико-гимнастические упражнения.Галоп в парах на месте и по кругу в комбинации с флажками | Развитие положительных эмоций | Мелодия «Полька» |    1 |
| 3 | Танцевальные упражнения. Элементы народного танца. Вращение - повороты вокруг себя через правое плечо «Пружинка». Хороводный шаг. | Развитие восприятия (зрительного и слухового), памяти | Народные мелодии |    1 |
| 4 | Упражнения на ориентировку в пространстве.Положение рук, ног в хороводе с платочками | Развитие выразительности движений | Народная мелодия «Во поле береза стояла» |    1 |
| 5 | Постановка танцев.Хоровод с голосовым сопровождением. | Развитие координации движений | «Светит месяц» народная мелодия |    1 |
| 6 | Постановка танцев. Композиционная работа пляска «Стукалка» (укр. мелодия) | Формирование творческих способностей | Народная мелодия «Стукалка» |    1 |
| 7 | Игра на детских музыкальных шумовых инструментах | Развитие чувства ритма | Народные мелодии (аккордеон) |    1 |
| 8 | Игры под музыку.Подвижная музыкальная игра «На бабушкином  дворе» | Развитие воображения, творчества | Спокойные мелодии |    1 |
| 9 | Танцевальные упражнения.Движения парами | Развитие чувства партнера | Хороводные мелодии |   1 |
|  | 4 четверть (8 часов) |  |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве.Передача ритмических рисунков хлопками, притопами | Развитие чувства ритма, внимания, памяти | «Раз. Два, три…» фонограмма |    1 |
| 2 | Ритмико-гимнастические упражнения.Упражнения с предметами (ленты, мячи) | Развитие умения удерживать предмет в руке | Детские мелодии |     1 |
| 3 | Упражнения на ориентировку в пространстве.Модели перестроений (круг, полукруг, линия) | Развитие координации движений | Детские мелодии |    1 |
| 4 | Танцевальные упражнения.Положение рук, ног, корпуса в танце. Поскоки. Прыжки по 6 позиции ног. Хлопки в ладоши | Развитие чувства ритма, координации | Плясовые мелодии |    1 |
| 5 | Упражнения на ориентировку в пространстве.Поскоки вокруг себя, на месте. Прыжки с выносом ноги назад, в сторону (поочередно) | Активизация двигательной памяти | Веселые мелодии детских песен |    1 |
| 6 | Постановка танцев. Пляска с предметами (платочки) | Учить правильно держать предмет в руке | Хороводные мелодии |    1 |
| 7 | Игра на музыкальных инструментах. Прослушивание мелодии детских песен. | Совершенствование приемов игры на ложках | Аккордеон, фо-но |    1 |
| 8 | Игры под музыку. Игры – потешки «Лесная зверобика» « На бабушкином дворе» | Формирование творческих способностей | Детские мелодии |    1 |
|  |  |  | **Итого** | **33** |

2 КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НаименованиеТемы | Коррекционные цели | Музыкальное оформление | Часы |
|  | 1 четверть (8 часов) |  |
| 1. | Упражнения на ориентировку в пространстве. Галоп в парах и по одному, поскоки на месте, в движении. Правило выполнения поскоков | Развитие четкости, выразительности, координации | Мелодия «Полька» |    1 |
| 2. | Ритмико-гимнастические упражнения.Положение корпуса, рук, ног, головы в продвижении по кругу | Развитие эмоциональной сферы | Мелодия «Полька» |    1 |
| 3. | Игра на детских музыкальных инструментах.Передача ритмических рисунков на ложках. | Развитие чувства ритма, памяти, координированности | Русские народные мелодии |    1 |
| 4. | Постановка танцев. Полька в комбинации с движением галопа. Поскоки по кругу | Активизация двигательной памяти | «Полька» | 1 |
| 5. | Игры под музыку. Сюжетно-образные движения (зайчики, лисички…) | Развитие активности, творчества, воображения | Детские мелодии | 1 |
| 6. | Постановка танцев.Парная пляска | Формирование чувства партнера, интереса, самостоятельности | «Парная пляска» мелодия польки чешская | 1 |
| 7. | Упражнения на развитие координации движения.Русский хоровод: постановка корпуса, головы. Ходьба вправо, влево, не сужая круг | Формирование интереса к хороводным русским танцам | Русская народная мелодия «Выйду ль я…» | 1 |
| 8. | Постановка танцев.Русская хороводная пляска | Воспитывать интерес к народному танцу | «Выйду ль я…» - хороводная | 1 |
|  | 2 четверть (8 часов) |  |
| 1. | Игра на детских музыкальных инструментах. Игра на бубнах и погремушках | Развитие чувства ритма, интереса | Русские народные мелодии | 1 |
| 2. | Ритмико-гимнастические упражнения. Комбинация движений с флажками | Развитие ловкости, точности исполнения движений | Маршевые мелодии | 1 |
| 3. | Танцевальные упражнения. Элементы народного танца: положение корпуса, рук, ног в литовском танце | Развитие выразительности исполнения. Активизация внимания | Литовская народная мелодия «Литовская полька» | 1 |
| 4. | Постановка танцев. Шаги – приставки, двойные, тройные притопы | Развитие ритма | Маршевые мелодии | 1 |
| 5. | Постановка танцев. Парная полька – композиционная работа. Поскоки, хлопки, галоп, кружения | Формирование правильной осанки | Мелодия «Добрый жук» | 1 |
| 6. | Постановка танцев. Композиционная работа – «Литовский танец» | Формирование творческих способностей | Литовская мелодия | 1 |
| 7. | Постановка танцев.Полька | Учить правильно выполнять поскоки, галоп по кругу | Литовская мелодия | 1 |
| 8. | Игры под музыку. Игры с пением, со стихами. Сюжетно-образные движения | Развитие музыкально-двигательного образа | Любые мелодии | 1 |
|  | 3 четверть (10 часов) |  |
| 1. | Ритмико-гимнастические Полька в парах | Развитие двигательной памяти, чувства партнера | Полька | 1 |
| 2. | Упражнения на ориентировку в пространстве. Виды бега: легкий, на месте, со сменой направления, С выносом ноги вперед. Различные виды перестроений | Модели – перестроения в графическом варианте | Ритмичные маршевые мелодии | 1 |
| 3. | Танцевальные движения.Ход на полупальцах. Комбинации движений с флажками. | Активизация двигательной памяти | Маршевые мелодии | 1 |
| 4. | Танцевальные упражнения. Элементы классического танца | Развитие четкости исполнения | «Полонез» |    1 |
| 5. | Упражнения на развитие координации движений. Положение рук, ног. Акцентированный шаг, шаг с носка | Развитие четкости, организованности | «Полонез» |    1 |
| 6. | Ритмико-гимнастические упражнения. Вращение вокруг себя парами | Развитие координации движений | Спокойные мелодии | 1 |
| 7. | Игра на детских шумовых инструментах | Совершенствование приемов игры на шумовых инструментах | Русская народная мелодия «Ах, вы, сени…» | 1 |
| 8. | Упражнения на развитие координации движений. Пальчиковая гимнастика | Развитие крупной и мелкой моторики | Детские мелодии | 1 |
| 9. | Ритмико-гимнастические упражнения. Хлопки. Притопы | Развитие чувства ритма | Полька муз. Ю Слонова | 1 |
| 10. | Постановка танцев.Полька | Формирование чувства ритма, двигательной памяти | Мелодия польки | 1 |
|  | 4 четверть (9часов) |  |
| 1 | Постановка танцев. Полька в парах | Развитие мышления, внимания | «Полька» | 1 |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Комбинация движений с флажками. Игры – потешки, игры с пением | Развитие внимания, четкости движений | Современные ритмы | 1 |
| 3 | Танцевальные упражнения. Эстрадный танец: положение рук, ног, корпуса. Прыжки. | Привитие четкого и выразительного исполнения | «Летка – енка» | 1 |
| 4. | Постановка танцев. Эстрадный танец | Развитие ритма | «Летка – енка» | 1 |
| 5. | Постановка танцев.Разучивание танца «Летка-енка» | Развитие двигательной памяти | «Летка-енка» | 1 |
| 6. | Упражнения на развитие координации движений .Комбинации движений: галоп, поскоки, вращения | Точность, ритмичность, координация | «Полька» | 1 |
| 7. | Ритмико-гимнастические упражнения. Передача ритмических рисунков (ложки) хлопки, притопы | Продолжать учить приемы игры на ложках | Ритмичные мелодии | 1 |
| 8. | Танцевальные упражнения. Повтор элементов Русского народного  танца | Выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением | «Парная пляска», «Зеркало» | 1 |
| 9. | Постановка танцев.Исполнение танцев по выбору учащихся | Развитие музыкальности и пластичности движений |  | 1 |
|  |  |  |  | 35 |

3 КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Коррекционные цели и задачи | Музыкальное оформление | Часы |
|  | 1 четверть (9 часов) |  |
| 1 | Ритмико-гимнастические упражнения. Шаг с носка, ходьба на полупальцах, высокий бег, высокий бег с чередованием выбросов ног вперед | Развитие координации движений | Ритмичные мелодии |    1 |
| 2 | Упражнения на развитие координации движений. Вращения. Комбинация движений с флажками | Осваивать модели перестроений, рисунков танца | Ритмичные мелодии |    1 |
| 3 | Танцевальные упражнения. Комбинация движений с лентами | Развивать координацию движений, умение удерживать предмет в руке | Современные мелодии |    1 |
| 4 | Постановка танцев. Эстрадный танец: положение рук, корпуса, ног. | Четкость, выразительность движений | «Добрый жук» (полька) |    1 |
| 5 | Ритмико-гимнастические упражнения. Движения танца – галоп, поскоки, приседания, вращения | Создание музыкально-двигательного образа | Мелодии польки |    1 |
| 6 | Постановка танцев. Полька | Активизация двигательной памяти | Мелодия польки |    1 |
| 7 | Ритмико-гимнастические упражнения. Сюжетно-образные движения: зайчики, лисички… | Развитие воображения, творчества | Современные ритмы |    1 |
| 8 | Игра на детских музыкальных инструментах. Передача ритмических рисунков (ложки) | Развитие эмоционально-волевой сферы | Ритмичные мелодии |    1 |
|  | 2 четверть (8 часов) |  |
| 1 | Ритмико-гимнастические упражнения.Повторение элементов танца по программе 2 класса | Развитие ритма, музыкальной памяти | Русские мелодии, полька |    1 |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве. «Добрый жук» комбинация движений с флажками, лентами | Активизация двигательной памяти | «Добрый жук» - полька |    1 |
| 3 | Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы классического танца: положение рук, ног, корпуса. Шаг – приставка, взмахи руками | Формирование эстетического вкуса, интерес к классическому танцу | «Норвежский танец». Григ. Вальсовая мелодия |    1 |
| 4 | Упражнения на развитие координации движений. Передача ритмического рисунка хлопками, притопами | Создание  музыкально-ритмического образа | Русские народные мелодии |    1 |
| 5 | Украинская пляска. Постановка танцев. | Модели рисунков танцев, ориентировка в пространстве, народные движения в сочетании с музыкой | Русские народные мелодии (аккордеон) |    1 |
| 6 | Постановка танцев. Пляска | Активизация двигательной памяти | «Коло» укр. Народная мелодия |    1 |
| 7 | Игры под музыку. Подвижные музыкальные игры на внимание | Развитие внимания, ловкости, быстроты реакции | «На бабушкином дворе», «Разминка», «Магазин игрушек» | 1 |
| 8 | Постановка танцев. Композиционная работа. Пляска | Развитие координации, внимания | «Коло» пляска |    1 |
|  |  | 3 четверть (10часов) |  |  |
| 1 | Игра на детских музыкальных инструментах. Игра на ложках | Развитие чувства ритма | Русские мелодии |    1 |
| 2 | Постановка танцев. Добрый жук, норвежский танец | Формирование творческих способностей развития двигательной памяти | Добрый жук, норвежский танец, Григ | 1 |
| 3 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Галоп, поскоки, бег, вращения, хлопки, притопы – движения в комбинациях | Развитие точности, выразительности исполнения | Мелодия «Полька» | 1 |
| 4 | Танцевальные упражнения. Элементы народного танца: положение рук, ног, головы, корпуса. Моталочка – вперёд, назад. | Развитие положительных эмоций; улучшение выворотности ног. | Русская народная мелодия. | 1 |
| 5 | Танцевальные упражнения. «Ковырялочка», притопы (одинарные, двойные, тройные), вращения | Точность движений, внимания.Танцевальные жанры (стр.3) | «Светит месяц» и др. | 1 |
| 6 | Постановка танцев. Присядка для мальчиков, хлопки со скользящим ударом, рука об руку, по бедру, голени | Выразительность, координированность движений | Русская нар. Мелодия «Чеботуха» | 1 |
| 7. | Игра на детских музыкальных инструментах. Передача ритмических рисунков на ложках (4 приёма игры). Свободные импровизации. | Развитие чувства ритма | Любые ритмические мелодии (детские песни) | 1 |
| 8. | Постановка танцев. Русская пляска. | Формирование чувства ритма, двигательной памяти |  | 1 |
| 9. | Постановка танцев. Композиционная работа. | Развитие чувства ритма |  | 1 |
| 10. | Постановка танцев. Пляска с платочками | Развитие воображения, творчества |  | 1 |
|  | 4 четверть (9 часов) |  |
| 1. | Игры под музыку. Подвижные игры |  |  | 1 |
| 2. | Постановка танцев. «Добрый жук». Парный танец. Русская пляска (повтор – закрепление) | Развитие гибкости, координации движений, памяти | Мелодия «Добрый жук» | 1 |
| 3. | Танцевальные упражнения. Эстрадный танец: положение корпуса, рук, ног «Утята» | Активизация двигательной памяти, зрительного и слухового внимания. | Мелодия «Утята» | 1 |
| 4. | Постановка танцев. Танец в парах | Развитие равновесия | Танец с хлопками (карельская нар. мелодия) | 1 |
| 5. | Постановка танцев. Танец в тройках | Сочетание движений с музыкальными частями, текстом песни (быстрый темп) | «Дружные тройки» полька (Штраус) | 1 |
| 6. | Ритмико-гимнастические упражнения. Повторение элементов танца по программе 3 класса |  Активизация двигательной памяти, внимания |  | 1 |
| 7. | Упражнения на ориентировку в пространстве. Сюжетно – образные движения, подвижные музыкальные игры | Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки. Восприятие интереса | Современные ритмы | 1 |
| 8. | Игра на детских музыкальных инструментах. Игра на ложках | Развитие чувства ритма | Русские народные мелодии | 1 |
| 9. | Постановка танцев. Итоговый урок | Закрепление материала | Полька, «Утята», «Добрый жук» | 1 |
|  |  |  | **Итого** | **35ч** |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Коррекционные цели и задачи | Музыкальное оформление | Часы |
|  | I четверть 9 часов |  |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве.Комбинация движений: поскоки, галоп, хлопки, притопы на месте, по линии, в парах, по кругу. | Развитие выразительности движений | Мелодии польки |    1 |
| 2 | Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы бального танца: положение рук, ног, корпуса, головы. Поднимание на полупальцах | Формирование осанки, гибкости | Вальсовые мелодии |    1 |
| 3 | Упражнения на развитие координации движений. Танцевальные жанры (классические, современные, народные) | Развитие памяти мышления | Вальс Танго |    1 |
| 4 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Вращение на полупальцах вокруг себя, по «восьмёрке», в парах | Координированность движений | Вальсовая мелодия |    1 |
| 5 | Танцевальные упражнения. Квадрат медленного вальса в паре, по одному | Воспитывать эстетический вкус, интерес к классическим танцам | Вальсовая мелодия |    1 |
| 6 | Постановка танцев. Народный танец | Развитие музыкальности исполнения движений, их музыкальности | Узбекский танец |  |
| 7 | Постановка танцев. Галоп в парах | Постановка корпуса, рук, ног | Круговой галоп |    1 |
| 8 | Игра на детских музыкальных | Развитие чувства ритма | Русские народные мелодии |  |
|  | 2 четверть (8 часов) |  |
| 1 | Упражнения на развитие координации движений. Пальчиковая гимнастика | Развитие тонуса мышц, гибкости тела | Танцевальные мелодии |    1 |
| 2 | Танцевальные упражнения. Вальс – король танца | Развитие положительных эмоций, интереса | Вальсовая мелодия |    1 |
| 3 | Игра на детских музыкальных инструментах. Передача ритмического рисунка на ложках; импровизация ритмов в быстром, медленном темпах. | Развитие чувства ритма | Ритмическая мелодия |    1 |
| 4 | Танцевальные упражнения. Элементы народного танца: положение корпуса, рук, ног. Характерные ходы в кадрили | Активизация  зрительного и слухового восприятия, мышления. | Кадриль ( рус. нар. мел.) |    1     |
| 5 | Ритмико-гимнастические упражнения. Шаги- приставные, лёгкие притопы, (двойные, тройные) повороты в паре(руки в положение «свеча») | Манерность исполнения движений под музыку | Ритмичные мелодии |    1 |
| 6 | Игра на детских музыкальных инструментах. | Развитие чувства ритма | Аккордеон. Рус.нар.мелодии |    1 |
| 7 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Положение рук, корпуса головы в движениях в парах | Формирование правильной осанки | Кадриль (рус. Нар мелодия) |    1 |
| 8 | Постановка танцев. Групповая пляска «Русская кадриль» | Восприятие, память | Русская мелодия |    1 |
|  | III четверть (10 часов) |  |
| 1 | Упражнения на развитие координации движений. Различные виды перестроения, упражнения с флажками, лентами | Развитие двигательной памяти, внимания | Маршевые мелодии. Бубен |    1 |
| 2 | Ритмико-гимнастические упражнения. Передача ритмических рисунков хлопками, притопами | Развитие чувства ритма | Ритмичные мелодии |    1 |
| 3 | Упражнения развитие координации движений. Элементы народного танца: Положение корпуса в грузинском танце | Манерность исполнения движений | Грузинская народная мелодия «Лезгинка» |    1 |
| 4 | Танцевальные упражнения. Ход на полупальцах | Выразительность исполнения | «Лезгинка» |    1 |
| 5 | Упражнения на развитие координации движений. Движение рук в грузинском танце | Развитие двигательной памяти | Грузинская мелодия |    1 |
| 6 | Ритмико-гимнастические упражнения. Боковой ход | Манерность движений | «Лезгинка» |    1 |
| 7 | Танцевальные упражнения. Низкие прыжки с выносом ноги вперед – на каблук | Развитие координации движения, памяти, внимания | Быстрые мелодии |    1 |
| 8 | Постановка танцев. Движения в парах в грузинском танце | Самостоятельность исполнения танцевальных композиций | Грузинские мелодии | 1 |
| 9 | Постановка танцев. Композиция танца | Развитие чувства партнера | Современные мелодии | 1 |
| 10 | Игра на музыкальных инструментах | Развитие ритма, музыкального слуха | Русские мелодии в современной обработки | 1 |
|  | IV четверть (9 часов) |  |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Сюжетно-образные движения | Развитие творческих способностей | Фонограммы детских песен | 1 |
| 2 | Танцевальные упражнения. Вальс – король танцев | Развитие выразительности исполнения движений | Мелодии вальса | 1 |
| 3 | Постановка танцев. Русская кадриль | Закрепление танцевальных жанров | «Кадриль». Закрепление выученного |    1 |
| 4 | Ритмико-гимнастические упражнения. Эстрадный танец | Отличие от классического, народного | «Все на свете знают…» |    1 |
| 5 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в линии, колонны, полукруг, круг, диагональ | Ориентировка в пространстве | Маршевые мелодии |    1 |  |
| 6 | Ритмико-гимнастические упражнения. Хлопки, шаги, приставки, поскоки, галоп, шаг с поднятием колена… | Точность исполнения движений под музыку. Активизация двигательной памяти | Веселые плясовые мелодии |    1 |  |
| 7 | Упражнения на развитие координации движений. Переходы в линиях | Координация, ориентировка в пространстве | Маршевые мелодии |    1 |  |
| 8 | Постановка танцев. Композиции движений с лентами (платочками, флажками) | Умения действовать с предметами – удержать их в руке | Спокойные ритмичные мелодии |    1 |  |
| 9 | Итоговый урок. Танцевальные жанры, танцевальные движения, хлопки | Закрепление пройденного материала. | Мелодии различных жанров | 1 |  |
|  | **Итого** |  |  | **35ч.** |  |

1. **СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Материальные средства:*

- учебный кабинет, актовый зал;

- магнитофон;

- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;

- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);

- наглядные демонстрационные пособия;

- коврики для выполнения упражнений;

- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковинина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко  Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.

Учебное и учебно-методическое обеспечение

Для учителя:

1. А Н. Айдарбекова, И.Н Белов. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида. «Просвещение» 2001.
2. М.А. Михайлова, Н.В. Воронина. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. М.; 2001.
3. Р.М. Плотникова. Программа по ритмике для детей с нарушением интеллекта специального (коррекционного) образовательного учреждения. Екатеринбург, 1999.
4. И.Г. Лопухина. Речь, Ритм, Движение, С-П изд-во «Дельта» 1997
5. М.А Косицина, И.Г. Бородина Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми  с нарушением интеллекта. – М.; Изд-во «Гном» и Д. 2007.