**Аннотация**

**к адаптированной рабочей программе**

**внеурочной деятельности «Ритмика» 1-4 класс**

Адаптированная рабочая программа реализуется в рамках внеурочной деятельности на коррекционно-развивающих занятиях. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) средствами музыкально-ритмической деятельности.

Адаптированная рабочая программа разработана с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основе программа для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений под редакцией И. Воронковой.

Цель – формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Рабочая программа по ритмике направлена на реализацию следующих задач:

- развитие умения слушать музыку;

выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;

- развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;

- привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности;

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);

- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);

- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;

-формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений; - развитие мышления, творческого воображения и памяти;

эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы учащихся, дополнительно поставлены следующие коррекционные задачи:

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;

- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;

- развитие мелкой моторики;

- развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;

- развитие внимания;

- формирование положительной мотивации.

Рабочая программа рассчитана на 5 лет изучения в начальной школе из расчета 1 час в неделю в 1-4 классах.

На внеурочную деятельность «Ритмика» отводится в 1 классе 33 часа в год (1 час в неделю), в 1 дополнительном классе – 33 часа в год (1 час в неделю), во 2 – 4 классах – по 34 часа в год (1 час в неделю).

Программа по «Ритмике» в 1 классе состоит из разделов: «Музыка и движение» (основные упражнения и основные упражнения в парах), «Движения и речь», «Музыка и танец».

В 1 дополнительном классе и во 2-4 классах программа состоит из разделов: «Упражнения на ориентирование в пространстве», «Ритмико-гимнастические упражнения», «Упражнения с детскими музыкальными инструментами», «Игры под музыку», «Танцевальные упражнения».

В программе отражены личностные, метапредметные, предметные результаты изучения курса внеурочной деятельности «Ритмика».

# Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа реализуется в рамках внеурочной деятельности на коррекционно-развивающих занятиях. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ЗПР часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Адаптированная рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. N 373) с изменениями и дополнениями от: 26.11.2010 г., 22.09 2011 г., 18.12.2014 г.);

3. Федеральный государственный образовательный стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598;

1. Программа для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией доктора педагогических наук Воронковой И. Сб.1. –М.: Гуманист. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011г.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья умственно отсталых учащихся, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность.

**Актуальность и значимость**

С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Восприятие специально подобранной музыки не требует предварительной подготовки и доступно всем детям. Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкальные игры снимают психо-эмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребёнка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности.

Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

**Цели и задачи**

 **Цель** – формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Рабочая программа по ритмике направлена на реализацию следующих **задач**:

* развитие умения слушать музыку;
* выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
* развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
* привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности;
* овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
* усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
* овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
* формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений; - развитие мышления, творческого воображения и памяти;
* эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы учащихся, дополнительно поставлены следующие **коррекционные задачи**:

* коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;
* развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
* развитие мелкой моторики;
* развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;
* развитие внимания;
* формирование положительной мотивации.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Рабочая программа рассчитана на 5 лет изучения в начальной школе из расчета 1 час в неделю в 1-4 классах.

# Общая характеристика курса

«Ритмика» - это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных физических и психо-коррекционных упражнений происходит коррекция и развитие психических функций, улучшаются качественные характеристики движений, развиваются важные для школьной готовности такие личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

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 представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

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

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

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 в 1 классе из разделов: «Музыка и движение» (основные упражнения и основные упражнения в парах), «Движения и речь», «Музыка и танец». В 1 дополнительном и 2-4 классах из разделов: «Упражнения на ориентирование в пространстве», «Ритмико-гимнастические упражнения», «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку», «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 пяти 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. Основная цель данных упражнений — научить детей с ЗПР согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

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).

Обучению детей с ЗПР 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 с предметами. 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, переменчивый шаг, присядка и др.).

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

1. **Место курса в учебном плане**

**«**Ритмика»является частью, формируемой участниками образовательного процесса (коррекционо – развивающей области.). На учебный предмет «Ритмика» отводится в 1 классе 33 часа в год (1 час в неделю), в 1 дополнительном классе – 33 часа, во 2 – 4 классах - 34 часа в год (1 час в неделю).

**4**. **Результаты освоения курса**

**Личностные результаты**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
* проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
* проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
* развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные**

* обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
* планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
* управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
* формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Познавательные**

* выделение и формулирование познавательной цели,
* поиск информации,
* выбор наиболее эффективного способа решения задач,
* рефлексия способов действия,
* контроль и оценка процесса,
* постановка проблемы,
* моделирование;

**Коммуникативные**

* умение слушать,
* способность встать на позицию другого человека,
* участие в коллективном обсуждении проблем,
* продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми,
* адекватное оценивание собственного поведения и поведения окружающих.

**Предметные результаты**

* двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
* ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
* выполнять дыхательные упражнения;
* использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
* уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

**Основные требования к умениям учащихся**

**1 класс, 1 дополнительный класс**

**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.

**2 класс**

 **Учащиеся должны уметь:**

* 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;
* легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
* ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

**3 класс**

 **Учащиеся должны уметь:**

* 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;
* ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
* 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).

**4 класс**

 **Учащиеся должны уметь:**

* правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
* различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
* отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз, четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
* различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

## 5. Содержание учебного курса

**1 класс**

Занятия ритмикой в 1 классе обозначены следующими разделами: «Музыка и движение» (основные упражнения и основные упражнения в парах), «Движения и речь», «Музыка и танец».

 «Музыка и движение» (основные упражнения) является первым разделом, который предполагает овладение базовыми знаниями и умениями в области ритмики.

 На первых занятиях большое значение уделяется объяснению основ организации занятий (как готовиться к занятиям, как строится, входить в зал под музыку и т.д.). Кроме этого обучающихся с ЗПР учат слушать музыку и согласовывать темп своих движений и ее темп.

 В первой четверти 1 класса детей желательно научить двигаться в темпе музыки, помочь им овладеть элементарными шагами, построениями, перестроениями и прыжками. Необходимо учить первоклассников с ЗПР прохлопыванию и протоптыванию простых ритмических рисунков. На первых занятиях важны такие упражнения как поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. На каждом занятии проводится комплекс общеразвивающих упражнений. Он может включать выпрямления и повороты головы, повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»), наклоны, движение рук в разных направлениях, отстукивание, сгибание, разгибание ноги в подъеме, упражнения на расслабления мышц и др.

Раздел «Движение и речь» направлен на овладение базовыми умениями выполнять движения с речевым сопровождением. Для этого могут использоваться различные стишки и речевки, которые помогают задать определенный темп и динамику при выполнении шагов, построений, перестроений и различных двигательных комплексов. В этот периодобучения (2 четверть) важно закреплять умения детей выполнять движения под музыку, поэтому обязательно осуществляется повторение пройденного в первой четверти и проводятся игры под музыку. Общеразвивающие упражнения расширяются по своему объему. Обучающиеся повторяют уже изученные и осваивают новые: перекрестные движения рук одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх, маховые движения рук, выставление ноги на носок вперед, в сторону и назад, наклоны, повороты туловища вправо, влево и др.

В третьей четверти продолжается изучение раздела «Музыка и движение», где основные упражнения осваиваются в парах. У обучающихся с ЗПР формируются умения разбиться на пары и построиться назад в шеренги. Этому можно обучать и через игры под музыку. Далее учат выполнять ритмико-гимнастические движения под музыку или речевки. Общеразвивающие упражнения могут дополняться такими упражнениями как выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, ходьба с высоким подниманием
колен, приседание с опорой и др.

Конец третьей и вся четвертая четверть посвящены изучению раздела «Музыка и танец». Сформированные у обучающихся с ЗПР базовые умения в области ритмики позволяют начать овладение танцевальными движениями и разучивать элементарные танцы и пляски. К концу учебного года дети обычно выучивают комплекс общеразвивающих упражнений, могут выполнять его под контролем взрослого. Допускается, что в качестве ведущего могут выступать наиболее способные дети. Они показывают остальным как нужно выполнять упражнение и задают общегруповой темп.

В 1 дополнительном классе и 2 - 4 классах занятия «Ритмикой» обозначены разделами: «Упражнения на ориентирование в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

**1 дополнительный класс**

1. **Упражнения на ориентирование в пространстве**

Правильное исходное положение. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

1. **Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

Наклоны и повороты туловища. Приседания с опорой и без опоры. Приседания с предметами. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой и левой рук. Одновременные движения рук и ног. Смена позиций рук. Свободное круговое движение рук. «Маятник».

*Упражнения на расслабление мышц*

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

1. **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Движения кистей рук в разных направлениях. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане.

1. **Игры под музыку**

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

1. **Танцевальные упражнения**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах, прямой галоп. Элементы русской пляски. Движения парами. Танец «Пляска с притопами».

**2 класс**

1. **Упражнения на ориентирование в пространстве**

Ходьба вдоль с поворотами. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

1. **Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

Упражнения с лентами.Наклоны и повороты головы.Наклоны туловища.Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Повороты туловища с передачей предмета. Движения рук и ног.Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Перекрестные движения. Сопряженные движения рук и ног. Одновременные движения рук и ног. Ускорение и замедление движений. Смена движений.

*Упражнения на расслабление мышц*

Встряхивание и раскачивание рук. Раскачивание рук поочередно и вместе. Выбрасывание ног.

1. **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Круговые движения. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане.

1. **Игры под музыку**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Различение изменений в музыке. Передача в движениях игровых образов. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.

1. **Танцевальные упражнения**

Тихая ходьба, пружинящий шаг. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, хлопки, полька. Переменные притопы. Элементы русской пляски. Движения местных народных танцев.

**3 класс**

1. **Упражнения на ориентирование в пространстве**

Ходьба разным шагом. Чередование видов ходьбы. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три круга. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Выполнение движений с предметами.

1. **Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях. Поднимание на носках и приседание. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Одновременные движения рук и ног. Круговые движения ног и рук. Упражнения с предметами. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.

*Упражнения на расслабление мышц*

Напряжение и расслабление мышцы рук, пальцев, плеча. Перенесение тяжести тела.

1. **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Упражнение с барабанными палочками. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

1. **Игры под музыку**

Передача в движениях частей музыкального произведения. Передача в движении динамического нарастания в музыке. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

1. **Танцевальные упражнения**

Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

**4 класс**

1. **Упражнения на ориентирование в пространстве**

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

1. **Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения*

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы*.* Упражнения под музыку.Самостоятельное составление ритмических рисунков.Сочетание хлопков и притопов с предметами.

*Упражнения на расслабление мышц*

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

1. **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.

1. **Игры под музыку**

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

1. **Танцевальные упражнения**

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег Поскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

**Тематическое планирование «Ритмика» 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Название раздела,****тема урока** | **Кол-во****часов** | **Требование** **к уровню подготовки обучающихся** | **Методы, приёмы и формы работы** |  **Дата** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Что такое «Ритмика»? Основные понятия. | 1 | **Знать:** правила поведения и технику безопасности на уроке ритмики **Уметь:** принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения. | Репродуктивный.Слушание. Коллективная. |  |  |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве, марш солдатиков. | 1 | **Знать:** ходьбу по разметкам. Построения в шеренгу и колонну по 1. Понятие «колонна», «дистанция».**Уметь:** организованно строиться (быстро, точно);сохранять правильную дистанцию в колонне парами. | Репродуктивный.Слушание.Групповая. |  |  |
| 3 | Навыки выразительного движения, имитация движения. | 1 | **Знать:** наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч;**Уметь**: правильно принимать исходное положение в соответствии с содержанием музыки | Репродуктивный.Слушание.Коллективная. |  |  |
| 4 | Упражнения на координацию движений: хоровод. | 1 | **Знать:** перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг**Уметь:** соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе | Практические упражнения, игры. Коллективная. |  |  |
| 5 | Танцевальные упражнения: поскоки, переменный шаг. | 1 | **Знать**: высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед**Уметь:** соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе | Практические упражнения, игры. Коллективная. |  |  |
| 6 | Музыкально-ритмические упражнения: руки, ноги. | 1 | **Знать:** одновременное отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе.**Уметь**: самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам | Практические упражнения, игры. Коллективная. |  |  |
| 7 | Танцевальные упражнения: галоп, бег с захлёстом. | 1 | **Знать:** Неторопливый танцевальный широкий бег, высокий бег, бег с захлёстом. Сильные поскоки, боковой галоп.**Уметь:**  соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 8 | Русская народная мелодия | 1 | **Знать:** высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.**Уметь:** соотносить тепм движений с темпом музыкального произведения. | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 9 | Танцевальные упражнения: шаг полный. | 1 | **Знать:** тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. **Уметь**: ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии. | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 1011 | Разучивание польки «Добрый жук». | 2 | **Знать:** танцевальные движения польки**Уметь:** самостоятельно выполнять шаг на носках, шаг польки. | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 12 | Движения парами. | 1 | **Знать:** движения парами: поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед**Уметь:** выполнять танцевальные упражнения парами | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 13 | Музыкально-ритмические игры. | 1 | **Знать:** упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа**Умет**ь: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 14 | Ритмические движения под музыку. | 1 | **Знать:** передачу в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.**Уметь**: выполнять плясовые движения, соотносить темп движений с темпом музыкального произведения. | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 15 | Танец с хлопками. | 1 | **Знать:** танец с хлопками, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. **Уметь:** самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 16 | Ориентировка в пространстве «Парад солдатиков» | 1 | **Знать**: ходьбу по разметкам. Построения в шеренгу и колонну по 1**Уметь:** соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе. | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 17 | «Парад солдатиков» перестроение в 2 колонки, в 1 колонку.  | 1 | **Знать**: ходьбу по разметкам. Построения в шеренгу и колонну по 1, по 2.**Уметь:** соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе. | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 18 | Марш солдатиков – марш под музыку. | 1 | **Знать**: построения в шеренгу и колонну**Уметь:** строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 19 | Игры под музыку. | 1 | **Знать**: упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. **Уметь:** Уметь легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые движения. | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 120 | Сильные поскоки, боковой галоп. | 1 | **Знать:** неторопливый танцевальный широкий бег, высокий бег, бег с захлёстом. Сильные поскоки, боковой галоп.**Уметь:** самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 2021 | Музыкально ритмические навыки. | 1 | **Знать:** передачу в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.**Уметь:** выполнять плясовые движения, соотносить темп движений с темпом музыкального произведения. | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 22 | Ритмичные упражнения, под музыку. | 1 | **Знать:** передачу в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта**.****Уметь:** соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 233 | Танцевальные упражнения. | 1 | **Знать:** упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа**Уметь:** соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 24 | Музыкально-ритмические навыки. | 1 | **Знать:** наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч;**Уметь:** правильно принимать исходное положение в соответствии с содержанием музыки | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 25 | Музыкально-ритмические игры. | 1 | **Знать:** передачу в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.**Уметь**: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 26 | Ритмико-гимнастические упражнения  | 1 | **Знать:** Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. 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.**Уметь:** соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 27 | Танцевальные упражнения парами. | 1 | **Знать:** Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1. Разучивание элементов танца. **Уметь:** соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 28 | Музыкально-ритмические упражнения «Два весёлых гуся». | 1 | **Знать**: танец с хлопками.**Уметь:** самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 29 | Ритмико-гимнастические упражнения. | 1 | **Знать:** перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. 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.**Уметь:** соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 300 | Танцевальные упражнения, элементы народного танца. | 1 | **Знать:** основные движения народных танцев**Уметь:** соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 31321 | Танцевально-ритмическая гимнастика | 2 | **Знать:** всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутреннихкраях стоп**Умет**ь: самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
| 33 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 | **Знать**: ходьбу и бег вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в пары. Игры с пением и речевым сопровождением. **Уметь**: соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения  | Практические упражнения, игры. Коллективная |  |  |
|  | Всего – 33 часа |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**«Ритмика» 1 дополнительный класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **К-во часов** | **Дата** | **Деятельность учащихся** | **Коррекционная работа** | **Ожидаемый результат** |
|  | **Упражнения на ориентирование в пространстве** |
| 1 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение. | 1 |  | Исходное положение, шаг марша, бег с опущенным и поднятым коленом, шеренга | Развитие ориентирование пространства и умения ориентироваться в нем | 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. |
| 2 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка. | 1 |  | Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. | Развитие способности словесному выражению пространственных отношений (движений влево, вправо, назад, вперед, руки вверх- вниз и т. д.)  | Уметь равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу. |
| 3 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. | 1 |  | Наклонять, поворачивать голову. Выполнять круговые движения плеч: вперед, назад. | Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц, развитие основных видов движений.  | Развить подвижность плечевого и шейного отдела. |
| 4 | Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами   | 1 |  | Движения рук в разных направлениях; наклонить, повернуть туловище вправо, влево.  | Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.  | Уметь ритмично выполнять несложные движения руками и ногами. |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений** |
| 5 | Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднимание и опускание рук. | 1 |  | Поднимать и опускать руки по очереди, перекрестно. | Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.  | Научиться быстро, точно и ловко управлять движениями рук. |
| 6 | Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук | 1 |  | Выставить левую ногу вперед. Правую руку вперед. | Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц. |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц** |
| 7 | Ритмико-гимнастические упражнения. Свободное круговое движение рук. | 1 |  | Круговые движения рук, поднимать. Опускать плечи.  | Ощущать напряжение и расслабление мышц, развивать координацию движений рук. | Научиться ощущать напряжение и расслабление в теле. |
| 8 | Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). |  |  | Перенести тяжесть тела с одной ноги на другую. | Нормализация мышечного тонуса, выработка чувства равновесия.  |
|  | **Координация движений, регулируемых музыкой** |
| 9 | Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях. | 1 |  | Двигать кистями рук в разных направлениях. Сжимать пальцы в кулак, поочередно закрывать пальцы. | Развитие быстроты и точности реакции на звуковые или вербальные сигналы.  | Научиться слушать и слышать музыку и соотносить свои движение в соответствии с музыкальными оттенками. |
|  | **Игры под музыку** |
| 10 | Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки | 1 |  | Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики | Изменение характера движений в соответствии с изменением контрастов звучания. | Уметь соотносить темп движения с характером и динамическими оттенками музыки. |
| 11 | Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке | 1 |  | Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики | Развитие слухового восприятия, коррекция эмоциональной сферы. |
|  | **Танцевальные упражнения** |
| 12 | Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями | 1 |  | Прямой галоп. Танцевальные движения. Танец «Барыня», | Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.  | Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.Знать и правильно исполнять основные виды шагов: простой шаг, топающий шаг, танцевальный бег, галоп прямой и боковой. |
| 13 | Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг. | 1 |  | Шагать бодро, спокойно, тихо, топая ногами. «Утята» | Развитие мышечного тонуса, координации движений. |
| 14 | Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах. | 1 |  | Легкий бег на полупальцах, легкий шаг на полупальцах. | Формирование чувства музыкального темпа. |
| 15 | Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. | 1 |  | Галоп.Прыжки на двух ногах с разными положениями рук. | Развитие быстроты и точности реакции. |
| **Упражнения на ориентирование в пространстве** |
| 16 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений вперед, назад, направо, налево. | 1 |  | Движения вперед, назад, направо, налевопляски с хлопками. | Развитие пространственной организации собственных движений, оптико-пространственной ориентировки в пространстве зала через движение.  | Знать простейшие пространственные понятия. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии. |
| 17 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений в круг, из круга.  | 1 |  | Маршировка по кругу с остановкой по музыке. Шаги с ударом, вперед, назад, в круг, из круга | Развитие пространственных представлений, способности словесному выражению пространственных отношений. |
| 18 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. | 1 |  | Простые шаги, шаги на носках.Простые шаги, шаги на пятках. Бег по кругу, ногу отбросить назад. | Коррекция пространственных представлений, согласованности движений. | Уметь согласовывать разного рода движения с перемещением по пространству помещения. |
| **Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения** |
| 19 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища | 1 |  | Согнуть, разогнуть ногу в подъеме, переступить с ноги на ногу, подъём вытянуть. Круговые движения стопой. | Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц.  | Знать правила постановки корпуса. Запомнить и умет выполнить ритмико-гимнастические упражнения. Хорошо развита гибкость и пластичность движений. |
| 20 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.Приседания с опорой и без опоры | 1 |  | Приседания с опорой и без опоры, с предметами | Преодоление двигательной скованности движений.  |
| 21 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами  | 1 |  | Выставлять ногу на носок в разные стороныпляски с кружением, хлопками. | Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц. |
| 22 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.  | 1 |  | Подъем на полупальцы. Вырабатывать осанку.  | Выработка правильной осанки, чувства равновесия.  |
| **Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений** |
| 23 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.  | 1 |  | Выставить ногу назад, левую руку вперед, с упругой ноги. Знать позиции рук, сменить позиции рук. | Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений. | Знать движения на развитие координации, уметь выполнять их.Хорошо выполнять ранее изученные упражнения, позиции, движения.Самостоятельно исполнять танец на развитие координации движений. |
| 24 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук | 1 |  | Провожать движения рук головой, взглядом | Развитие умения реализовать запрограммированные действия по условному сигналу.  |
| 25 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник» | 1 |  | Прохлопать простой рисунокпляски с притопами | Развитие произвольности при выполнении движений и действий.  |
| **Упражнения с детскими музыкальными инструментами** |
| 26 | Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.  | 1 |  | Соединить пальцы в разных позициях. Мелкие движения пальцев рук. Отстучать простой ритмический рисунок.  | Коррекция мелкой моторики, согласованности движений. | Знать названия музыкальных инструментов, уметь исполнять простейший ритмический рисунок на барабане и детском пианино.Знать слова стихов и считалок, используемых на уроке. Уметь проговаривать их вместе со звучанием музыкального инструмента. |
| 27 | Движения под музыку. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане | 1 |  | Проговаривать слова стихов, попевок, песен | Формирование чувства музыкального темпа, восприятия ритмического рисунка.  |
| **Игры под музыку** |
| 28 | Игры под музыку. Имитационные упражнения. | 1 |  | Изменять направление и формы ходьбы | Развитие имитационно-подражательных выразительных движений под музыку. | Знать правила игр.Владеть имитационно-подражательными движениями.Согласовывать движения с речью. |
| 29 | Игры под музыку. Движения транспорта, людей. | 1 |  | Имитационные игры, движения | Развитие имитационно-подражательных выразительных движений. |
| 30 | Музыкальные игры с предметами. | 1 |  | Музыкальные игры с предметами. | Согласование движений с пением. |
| **Танцевальные упражнения** |
| 31 | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски | 1 |  | Маховые движения рук: на счет 1,2; на счет 1 пауза 2 | Развитие различных качеств внимания (устойчивости, переключения, распределения).  | Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.Знать особенности исполнения танцевальных упражнений.Уметь работать в паре, в коллективе. |
| 32 | Танцевальные упражнения. Движения парами | 1 |  | Элементы русской пляски. положение рук в русском танце. | Развитие умения выполнять совместные действия и коммуникативных навыков.  |
| 33 | Танец «Пляска с притопами» | 1 |  | Уметь начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. | Развитие произвольности при выполнении движений и действий.  |

Всего – 33 часа.

**Тематическое планирование**

**«Ритмика» 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **К-во часов** | **Дата** | **Деятельность учащихся** | **Коррекционная работа** | **Ожидаемый результат** |
|  | **Упражнения на ориентировку в пространстве** |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба вдоль стен с поворотами. | 1 |  | Совершенствовать навыки ходьбы, бега. Ходить вдоль стен с чётким поворотом в углах зала. Как строиться, ходить, положение рук. | Развитие пространственных представлений, оптико-пространственной ориентировки в зале через движение.  | Научиться ходить в четко заданном направлении. |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. | 1 |  | Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, парами. Как строиться в круг. | Развитие пространственных представлений: понимание вербальных инструкций, отражающих пространственные отношения и выполнение действий на основе вербальной инструкции. | Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в колонны, шеренги, круги, пары. |
|  | **Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения** |
| 3 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения с лентами  | 1 |  | Развести руки в стороны, раскачивать их перед собой, упражнения с предметами. Как правильно держать мяч. | Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.  | Уметь соблюдать правильное положение тела во время выполнения упражнений. Отличать понятия «наклон» и «поворот», уметь правильно их исполнить.Уметь согласовывать движения разных частей тела, быстро переключаться с одного движения на другое. |
| 4 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы  | 1 |  | Наклонять и поворачивать голову вперёд, назад | Развитие точности, координации, переключаемости движений.  |
| 5 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища | 1 |  | Наклонять и поворачивать корпус в сочетании с движениями рук | Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц. |
| 6 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук  | 1 |  | Поворачивать корпус с передачей предмета | Коррекция согласованности движений. |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений** |
| 7 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Перекрестные движения | 1 |  | Движение головой и левой рукой в разных направлениях, перекрестное движение. положение пальцев ног. | Коррекция координации, крупной и мелкой моторики. | Уметь скоординировать движения разных частей тела под словесную инструкцию.Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой. |
| 8 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сопряженные движения рук и ног | 1 |  | Отвести ногу в сторону, назад, в сторону, назад вместе с руками. Положение кистей рук. | Развитие быстроты и точности реакции. |
|  | **Упражнения с детскими музыкальными инструментах** |
| 9 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Круговые движения руками. | 1 |  | Круговые движения кистью руки: напряженно и свободно  | Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.  | Уметь правильно и точно выполнять упражнения пальчиковой гимнастики. |
| 10 | Упражнения на детских музыкальных инструментах. | 1 |  | Одновременно сгибать в кулак пальцы одной руки и разгибать другой руки в медленном темпе. Отработать положение ног при выполнении этого упражнения | Развитие подвижности пальцев, координации движений рук, слухового восприятия. | Знать название предложенного музыкального инструмента, знать правила работы с инструментом и положение тела при игре на нем. |
|  | **Игры под музыку** |
| 11 | Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки | 1 |  | Выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки. Различать темповые, динамические изменения  | Изменение характера движений в соответствии с изменением контрастов звучания. | Передавать в игровых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой. |
| 12 | Игры под музыку. Различение изменений в музыке | 1 |  | Выразительно исполнять знакомые движения и эмоционально передавать в движениях игровые образы. Знать передаваемые образы  | Формирование чувства музыкального темпа, размера, восприятия ритмического рисунка.  |
|  | **Танцевальные упражнения** |
| 13 | Танцевальные упражнения. Тихая ходьба, пружинящий шаг. | 1 |  | Ходить тихо, настороженно, мягко, пружинисто, танцевально | Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений. | Выучить пружинящий шаг. |
| 14 | Танцевальные упражнения. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Хлопки. Полька. | 1 |  | Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. | Развитие умения реализовать запрограммированные действия по условному сигналу.  | Выучить шаги польки, уметь сочетать их с хлопками. |
|  | **Упражнения на ориентирование в пространстве** |
| 15 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. | 1 |  | Построиться в колонну по два человека; построиться в колонну по одному из колонны парами. | Развитие быстроты и точности реакции на звуковые или вербальные сигналы.  | Соблюдать правильную дистанцию при перестроениях, уметь из двух колонн выстроиться в одну. |
|  | **Упражнения на ориентирование в пространстве** |
| 16 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение круга из шеренги | 1 |  | Построение круга из шеренги. | Развитие пространственных представлений. | Знать все этапы построения круга из шеренги, из двух линий. |
| 17 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами | 1 |  | Построиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную. | Развитие произвольности при выполнении движений и действий.  | Выполнять манипуляции с предметами во время движения. |
|  | **Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения**  |
| 18 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Повороты туловища с передачей предмета  | 1 |  | Уклонять и поворачивать голову вперед, туловище назад | Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.  | Знать исходное положение выполняемых движений, соблюдать постановку корпуса. Уметь плавно и резко выполнять одно и то же движение.Согласовывать движения рук, ног и корпуса.Манипулировать предметом в движении. |
| 19 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук и ног. | 1 |  | Опускать, поднимать предметы перед собой | Коррекция согласованности движений. |
| 20 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки | 1 |  | Выставлять ноги вперед поочередно Резко поднимать согнутую в колене ногу | Выработка правильной осанки, чувства равновесия.  |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений** |
| 21 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног. | 1 |  | Отвести ногу в сторону, назад, вместе с руками | Преодоление двигательного автоматизма движений.  | Уметь управлять частями тела независимо от других частей. |
| 22 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Ускорение и замедление движений | 1 |  | Выполнять упражнения ритмично, ускоряя, замедляя | Изменение характера движений в соответствии с изменением контрастов звучания, коррекция слухового восприятия.  | Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой. |
| 23 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена движений. | 1 |  | Выполнять упражнения ритмично, ускоряя, замедляя | Развитие различных качеств внимания (устойчивости, переключения, распределения). |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц** |
| 24 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Встряхивание и раскачивание рук. | 1 |  | Выполнять свободное падание рук из исходного положения, из положения руки в стороны. Знать исходное положение. | Развитие быстроты и точности реакции на звуковые или вербальные сигналы.  | Произвольно напрягать и расслаблять мышцы тела, отдельные группы мышц. |
| 25 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Раскачивание рук поочередно и вместе | 1 |  | Раскачивать руки в стороны, перед собой и в сочетании с наклоном корпуса | Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений  |
| 26 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Выбрасывание ног | 1 |  | Выбрасывать поочередно правую ногу вперед, левую | Развитие быстроты и точности реакции. |
|  | **Координационные движения, регулируемые музыкой** |
| 27 | Координационные движения, регулируемые музыкой Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне  | 1 |  | Одновременно сгибать в кулак пальцы одной руки и разгибать пальцы другой в медленном темпе, с ускорением | Развитие произвольности при выполнении движений и действий.  | Передавать ритмический рисунок мелодии. |
| 28 | Координационные движения, регулируемые музыкой Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане | 1 |  | Уметь исполнять восходящие гаммы и нисходящие в пределах пяти нот | Развитие всех видов памяти (зрительной, моторной, слуховой).  | Повторять ритм, заданный учителем. |
|  | **Игры под музыку** |
| 29 | Игры под музыку. Передача в движениях игровых образов. | 1 |  | Выразительно исполнять знакомые движения и эмоционально передавать в движениях игровые образы | Формирование способности к пониманию различных эмоциональных состояний. | С помощью невербальных средств передать заданный образ. |
| 30 | Игры под музыку. Игры с пением и речевым сопровождением. | 1 |  | Выполнять игры с предметами, с пением, речевым сопровождением | Согласование движений с пением.  | Знать текст стихов, попевок и считалок.Соотносить движения с речью. |
| 31 | Игры под музыку. Инсценирование доступных песен. | 1 |  | Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. | Развитие способности к созданию выразительного образа с помощью невербальных средств.  | Передавать в игровой ситуации различные образы. |
|  | **Танцевальные упражнения** |
| 32 | Танцевальные упражнения. Переменные притопы. | 1 |  | Выполнять притопы переменные, прыжки с выбрасыванием ноги вперед | Развитие произвольности при выполнении движений и действий.  | Уметь выполнять переменные шаги и притопы. |
| 33 | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски | 1 |  | Элементы русской пляскиВыполнять игры с предметами, с пением, речевым сопровождением | Согласование движений с пением.  | Уметь работать в парах и группе.Исполнять танцевальную комбинацию под музыку, сопровождая движения пением. |
| 34 | Танцевальные упражнения. движения местных народных танцев. РК | 1 |  | Выполнять основные движения парами по прямой, по кругу | Развитие умения выполнять совместные действия и коммуникативных навыков.  |

Всего – 34 часа.

**Тематическое планирование**

**«Ритмика» 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **К-во час** | **Дата** | **Деятельность учащихся** | **Коррекционная****работа** | **Ожидаемый результат** |
|  | **Упражнения на ориентировку в пространстве** |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба разным шагом. | 1 |  | Ходить в соответствии с метрической пульсацией. Знать исходное положение, построение в шеренгу | Развитие пространственной ориентации  | Занимать исходное положение для каждого упражнения.Уметь построиться в шеренгу. |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Чередование видов ходьбы. | 1 |  | Чередовать ходьбу с приседанием | Развитие быстроты и точности реакции. | Уметь быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. |
| 3 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в колонны по три. | 1 |  | Ходить на носочках, пятках. Рассчитываться на 1, 2, 3. знать положение рук при выполнении этих упражнений | Развитие пространственной организации собственных движений. | Уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в колонны по три, шеренги. |
|  | **Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения** |
| 4 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы.  | 1 |  | Наклоны, повороты, круговые движения головы | Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц, развитие основных видов движений.  | Знать и отличать понятия «наклон», «поворот». Уметь выполнять движения в заданных направлениях разными частями тела. |
| 5 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения рук в разных направлениях | 1 |  | Движения рук в разных направлениях. Повороты туловища. Знать, определять тип музыки | Коррекция переключаемости движений.  |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений** |
| 6 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног. | 1 |  | Взмах ногой в разные стороны с одновременным движением рук. Знать, как соединяются ладошки при хлопке. | Коррекция согласованности движений. | Координировать движения рук и ног. Уметь выполнять одноименные и разноименные движения руками и ногами. Уметь сочетать движения с хлопками. |
| 7 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Круговые движения ног и рук. | 1 |  | Круговые движения ног в сочетании с круговым движением рук (правой, левой) | Развитие точности, координации движений. |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц** |
| 8 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Напряжение, расслабление мышц рук, пальцев, плеча. | 1 |  | Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус, стоя на полупальцах. Знать положение головы | Преодоление мышечных зажимов. | Уметь быстро расслабить мыщцы и сбросить напряжение в теле. |
|  | **Игры под музыку** |
| 9 | Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения | 1 |  | Передавать в движениях частей музыкального произведения | Развитие выразительности движений. | Уметь слушать и слышать музыку, реагировать на изменения в музыке. |
| 10 | Игры под музыку. Передача в движении динамического нарастания в музыке | 1 |  | Передать в движении динамическое нарастание в музыке, сильной доли такта | Изменение характера движений в соответствии с изменением контрастов звучания  |
|  | **Танцевальные упражнения** |
| 11 | Танцевальные упражнения. Элементы хороводного танца | 1 |  | Элементы танца по программе, выполнять чётко, красиво. Знать положение рук при выполнении движений | Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений. | Знать что такое «хоровод», уметь согласовывать движение с речевым сопровождением. |
| 12 | Танцевальные упражнения. Шаг на носках | 1 |  | Шаг на носках (простой), шаг на носках на счёт три, четыре – опуститься. Шаг польки | Преодоление двигательных зажимов. | Знать особенности выполнения шага на носках, уметь вступить на разный счет. |
| 13 | Танцевальные упражнения. Шаг польки. | 1 |  | Высокие подскоки, боковой галоп | Развитие быстроты и точности реакции. | Научиться исполнять шаг польки с высоким и длинным подскоком. |
|  | **Упражнения на ориентирование в пространстве** |
| 14 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в два, три круга | 1 |  | Перестроиться из одного круга в два, три | Развитие оптико-пространственной ориентировки в пространстве зала через движение.  | Знать особенности перестроений из линии и колонны в круги.Уметь работать коллективно и слаженно. |
| 15 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из одного круга в концентрические круги | 1 |  | Перестроиться в концентрические круги | Развитие умения выполнять совместные действия. |
|  | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами** |
| 16 | Музыкальные инструменты. Упражнение с барабанными палочками.    | 1 |  | Сгибать, разгибать, встряхивать, поворачивать руки в разных направлениях. Сжимать, разжимать пальцы в кулак | Коррекция мелкой моторики, подвижности пальцев рук. | Научиться игре на барабане, уметь управляться с барабанными палочками.Повторять ритм, заданный учителем. |
|  | **Упражнения на ориентирование в пространстве** |
| 17 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение движений с предметами | 1 |  | Выполнение движений с лентами, обход их при ходьбе, передаче предметов.  | Коррекция двигательных навыков, ловкости, точности. | Научиться манипулировать предметом при выполнении перестроений. |
|  | **Ритмико-гимнастические** **общеразвивающие упражнения** |
| 18 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и приседание  | 1 |  | Приседать, подниматься на носки (движения делать раздельно и слитно) Круговые движения ног (ступни)Выставлять ногу в разных направлениях. | Развитие различных качеств внимания (устойчивости, переключения, распределения).  | Уметь держать осанку и корпус во время движения.Уметь подняться высоко на носочки и низко присесть, при этом соблюдая постановку корпуса. |
| 19 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. | 1 |  | Упражнения на выработку осанкиПерелезание через сцепленные руки, через палку. | Выработка правильной осанки, чувства равновесия.  |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений** |
| 20 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения с предметами  | 1 |  | Выполнять упражнения на координацию движений с предметами | Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений. | Повторять любой ритм, заданный учителем; Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами). |
| 21 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков. | 1 |  | Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами) | Формирование чувства ритма, восприятия ритмического рисунка.  Развитие всех видов памяти. |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц** |
| 22 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела  | 1 |  | Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, из стороны в сторону  | Коррекция восприятия своего тела и отдельных его частей. | Уметь ощущать вес собственного тела, переносить тяжесть тела с ноги на ногу. |
|  | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами** |  |  |
| 23 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение гаммы на музыкальных инструментах | 1 |  | Исполнять гаммы в пределах одной октавы обеими руками (отдельно). | Коррекция слухового восприятия, мелкой моторики руки. | Знать что такое «гамма», научиться исполнять ее на музыкальном инструменте. |
| 24 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.  | 1 |  | Составить простой ритмический рисунок повторять любой ритм, заданный учителем. | Развитие произвольности при выполнении движений и действий.  | Исполнять ритмы различных мелодий на барабане или бубне. |
|  | **Игры под музыку** |  |  |
| 25 | Игры под музыку. Ускорение и замедление темпа движений | 1 |  | Прохлопывать несложный ритмический рисунок | Изменение характера движений в соответствии с изменением контрастов звучания. | Уметь скоординировать свои движения в соответствии с характером и темпом музыки. |
| 26 | Игры под музыку. Широкий, высокий бег. Элементы движений и танца | 1 |  | Пружинные движения, плавные, спокойные. Самостоятельно ускорять, замедлять темп упражнений | Развитие произвольности при выполнении движений и действий.  | Знать понятия «ширина», «высота». Уметь использовать эти понятия в игре. |
|  | **Игры под музыку** |  |  |
| 27 | Игры под музыку. Передача игровых образов. | 1 |  | Передавать образ при инсценировке песни  | Развитие способности к созданию выразительного образа с помощью невербальных средств. | Передавать в игровых и плясовых движениях различные образы. |
| 28 | Игры под музыку. Смена ролей в импровизации. | 1 |  | Передавать в движении развернутый сюжет | Формирование способности к пониманию различных эмоциональных состояний на основе восприятия невербальных стимулов. | Уметь импровизировать, исполнять разнохарактерные роли. |
| 29 | Игры под музыку. Действия с воображаемыми предметами | 1 |  | Уметь выполнять действия с воображаемым предметом. Придумывать их. | Развитие воображения, коррекция психических процессов. | Развить способность воображать предмет и манипулировать воображаемым предметом. |
| 30 | Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождениемРК | 1 |  |  | Согласование движений с пением.  | Уметь согласовывать речь с движением и игрой. |
|  | **Танцевальные упражнения** |  |  |
| 31 | Танцевальные упражнения. Сильные поскоки, боковой галоп | 1 |  | Двигаться парами по кругу лицом, боком  | Развитие умения выполнять совместные действия. | Уметь выполнять одно и то же движение в паре, одинаково и синхронно.Двигаться по кругу, соблюдая дистанцию и одновременно выполнять танцевальные движения. |
| 32 | Танцевальные упражнения Движения парами: боковой галоп, поскоки. | 1 |  | Двигаться парами по кругу лицом, боком  | Коррекция коммуникативных навыков. |
| 33 | Танцевальные упражнения Элементы русской пляски | 1 |  | Элементы русской пляски на месте, с передвижениями  | Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.  | Уметь выполнять движения русских танцев: присядка, ковырялочка. |
| 34 | Танцевальные упражнения Основные движения народных танцев | 1 |  | Выполнять основные движения народных танцев  | Развитие умения реализовать запрограммированные действия по условному сигналу.  |

Всего – 34 часа.

**Тематическое планирование**

**«Ритмика» 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **К-во часов** | **Дата** | **Деятельность учащихся** | **Коррекционная работа** | **Ожидаемый результат** |
|  | **Упражнения на ориентирование в пространстве** |
| 1 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре | 1 |  | Перестроиться из колонны по одному в колонну по четыре | Развитие пространства и умения ориентироваться в нем | Чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки. |
| 2 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке | 1 |  | Перестроиться в шахматном порядке (из колонны) | Развитие пространства и умения ориентироваться в нем |
| 3 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги. | 1 |  | Построиться из нескольких колонн в круги, сужая их и расширяя | Развитие пространственных представлений |
|  | **Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения** |
| 4 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища  | 1 |  | Круговые движения головы (с акцентом). Движения кистями рук. | Коррекция согласованности движения рук с движением туловища, головы. | Отмечать в движении акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. |
| 5 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч | 1 |  | Круговые движения плечами: вверх, вниз, вперед, назад | Соотнесение темпа и ритма |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений** |
| 6 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы | 1 |  | Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы | Коррекция согласованности движения рук с движением ног, туловища, головы. | Уметь координировать свои действия и движения. Выполнять упражнения в разных темпах.Соотносить темп музыки с характером и темпом собственных движений.  |
| 7 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку. | 1 |  | Выполнять упражнения с ускорением. С замедлением Поднимать голову, корпус с позиции на корточках | Развивать умение соотносить темп и ритм |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц** |
| 8 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. | 1 |  | Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.  | Развивать у детей подвижность, ощущать напряжение и расслабление мышц | Научиться прыгать в разных направлениях. |
|  | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами** |
| 9 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино | 1 |  | Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. | Развивать у детей подвижность пальцев, координацию движений рук. | Слышать и распознавать в музыке ритмический рисунок, акцент.  |
|  | **Игры под музыку** |
| 10 | Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка | 1 |  | Упражнения на передачу ритмических рисунков темповых и динамических изменений в музыке  | Развивать у детей слуховое восприятие, координацию движений рук. | Задавать ритм мелодии одноклассникам и уметь его проверять. |
| 11 | Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей | 1 |  | Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. | Развивать у детей подвижность пальцев, ощущать напряжение и расслабление мышц, координацию движений рук. | Слышать изменения в музыке и быстро реагировать на них сменой движения. |
|  | **Танцевальные упражнения** |
| 12 | Танцевальные упражнения. Галоп | 1 |  | Упражнения на различение элементов народных танцев. | Развитие восприятия, памяти, быстроты реакции. | Уметь выполнять галоп в паре и по кругу. |
| 13 | Танцевальные упражнения. Круговой галоп | 1 |  | Разучивание народных танцев | Развитие умения работать сообща, в паре, в группе. |
| 14 | Танцевальные упражнения. Присядка | 1 |  | Танцевальный элемент «присядка». | Развитие координации, подвижности, ловкости. | Исполнять присядку, соблюдая правильную осанку, быстро и ловко выпрямляться. |
| 15 | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски. | 1 |  | Пружинящий бег. Простые шаги вперед, назад. Три простых шага, притоп (вперед, назад) | Привитие навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца | Уметь исполнить танцевальную комбинацию из шагов, притопов и хлопков. |
|  | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами** |
| 16 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей. | 1 |  | Вращать кистями рук по кругу, пальцы сжаты в кулак Противопоставлять один палец остальным. Двигать руками в разном направлении | Развивать у детей подвижность пальцев, ощущать напряжение и расслабление мышц, координацию движений рук. | Уметь выполнять элементы пальчиковой гимнастики под музыку. |
|  | **Упражнения на ориентирование в пространстве** |
| 17 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели  | 1 |  | Перестроиться из простых и концентрированных кругов в «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. | Развитие пространства и умения ориентироваться в нем, учить перестраиваться с образованием кругов,«звездочек», «каруселей». | Ориентироваться в пространстве зала, владеть пространственными понятиями. Знать фигуры-построения: линия, колонна, круг, карусель, звездочка.Уметь перестраиваться во все перечисленные фигуры. |
| 18 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. | 1 |  | Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против  | Умение находить центр помещения. |
| 19 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения | 1 |  | Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. | Развитие пространства и умения ориентироваться в нем; развитие ловкости, быстроты реакции, точность движений. |
|  | **Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения** |
| 20 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук  | 1 |  | Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх | Коррекция согласованности движений рук. | Знать упражнения для рук, ног, корпуса, спины и уметь их выполнять. |
| 21 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища | 1 |  | Поворачивать корпус с передачей предметов | Коррекция согласованности движения рук с движением туловища. |
| 22 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног.  | 1 |  | Выставлять ногу во все стороны (начиная вправо)  | Коррекция согласованности движения рук с движением ног. |
| 23 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. | 1 |  | Ходить на внутренних краях стопы | Развитие мышечного аппарата, правильной осанки. |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений** |
| 24 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков  | 1 |  | Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельно составить ритмический рисунок, прохлопать его | Развитие координации, слухового восприятия, соотнесение темпа и ритма. | Уметь без помощи учителя составить ритмический рисунок и продемонстрировать его одноклассникам. |
| 25 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами.  | 1 |  | Сочетание хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). | Развитие моторных навыков | Уметь согласовывать движения.  |
|  | **Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц** |
| 26 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя | 1 |  | 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). | Ощущать напряжение и расслабление мышц. | Уметь расслаблять и напрягать мышцы, выполняя имитационные упражнения. |
|  | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами** |
| 27 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.  | 1 |  | Выполнять несложные упражнения песни.  | Коррекция подвижности пальцев рук, мелкой моторики | Понимать ритм услышанной мелодии, уметь его повторить. |
|  | **Игры под музыку** |
| 28 | Игры под музыку. Начало движения. | 1 |  | Самостоятельно менять движения в соответствии со сменой музыкальных фраз | Коррекция концентрического внимания, восприятия. | Начинать движение вместе с началом музыки. |
| 29 | Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. | 1 |  | Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии | Совершенствование памяти, внимания, восприятия. | Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки |
| 30 | Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций. | 1 |  | Разучивать и придумывать новые варианты игр | Коррекция внимания; совершенствование мышления, памяти. | Самостоятельно составить несложную танцевальную комбинацию из выученных движений. |
| 31 | Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением. | 1 |  | Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка песен, сказки | Коррекция внимания; совершенствование речевых навыков, развитие дыхательного аппарата. | Четко и ясно проговаривать игровые считалочки, попевки, песни. |
|  | **Танцевальные упражнения** |
| 32 | Танцевальные упражнения. Шаг кадрили | 1 |  | Подскоки с продвижением вперед, назад, на месте | Привитие навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца | Уметь выполнять шаг кадрили. |
| 33 | Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением | 1 |  | Разучивание народных танцев | Развитие координации, подвижности, ловкости, быстроты реакции. | Отличать танцевальные шаги друг от друга, правильно их называть и выполнять. |
| 34 | Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев. | 1 |  | Двигаться парами по кругу лицом, боком. Выполнять основные движения народных танцев | Коррекция эмоциональной сферы, развитие точности, четкости движений. | Знать и выполнять движения народных танцах индивидуально, в парах, по кругу. |

Всего – 34 часа.

 **7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для проведения занятий по ритмике нужен большой просторный зал с хорошим освещением.

*Материально-техническое обеспечение:*

* технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка);
* музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры),
* детские музыкальные инструменты: флейта, трещотки, колокольчик, треугольник, барабан, бубен, маракасы, кастаньеты, металлофоны ксилофоны; свистульки, деревянные ложки;
* дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты; дождики, шары, обручи.

**8. Планируемые результаты изучения курса**

В общей системе коррекционно-развивающей работы курс «Ритмика» позволяет проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам: совершенствование двигательных умений и навыков, развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер.

В области формирования двигательных умений и навыков:– умение различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;
– умение соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;

– совершенствование координационных движений (быстрота и точность
реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);

– умение выполнять простейшие построения и перестроения;
– умение ходить в шеренге и разными видами шага;

– овладение простейшими элементами танца;

– умение выразительно передавать различные игровые образы, придумывать
варианты образных движений в играх;

– владеть техникой элементарной мышечной релаксации.

В области развития эмоционально-личностной сферы и коррекции еенедостатков:

– проявление волевых и нравственных качеств при подготовке и во время участия в
публичных выступлениях (концерты и праздники);

– умение выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников,
действовать в группе слаженно и сообща;

– умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
– умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

В области коррекции недостатков развития познавательной сферы иформирования высших психических функций:

– расширение сферы жизненной компетенции за счет совершенствования ориентировки в пространстве, расширение знаний о танцах и танцевальных шагах, умении регулировать свое поведение на занятиях, концертах и праздниках;
– умение действовать по показу и по речевой инструкции при выполнении упражнений;

– умение контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них;

– умение анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное время под руководством взрослого и самостоятельно;

– умение адекватно оценивать собственные физические и творческие возможности;

– овладение индивидуальными комплексами упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;

– умение оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в
соответствии со своими возможностями.