

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 11» д.Горьковская**

РЕКОМЕНДОВАНО:

Педагогическим
Советом

Протокол № 1

от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

_____ Цыпанова Е.Р.

30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГООУ РК «С(К)ШИ №11»
д.Горьковская

_____ Шарапова Т.А.

Приказ № 175 от 02.09.2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса «РИТМИКА»

6 класс

Срок реализации программы один год

Автор: учитель Митюнина З.В.

д. Горьковская, 2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Ритмика» для второго этапа обучения 6 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1599. от 19.12.2014 года и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утверждённой приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 года № 1026.

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

Цели и задачи коррекционного курса «Ритмика»

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Задачи:

- развивать умение слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развивать координацию движений, чувства ритма, темпа, корректировать общую и речевую моторику, пространственную ориентировку;
- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;
- овладевать музыкально-ритмической деятельностью, в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально – ритмические рисунки, импровизации);
- овладевать различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;

- формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- корригировать имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;
- формировать правильную осанку;
- развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
- развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии средствами музыкально-ритмической деятельности и освоению ими содержания образования. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Легкая умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания образования и социальной адаптации.

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 обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих 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. 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.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс.

Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

3. Содержание коррекционного курса

Содержание программы предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала, от получения знаний, до применения их в повседневной жизни.

Основные **направления** работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения

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). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной

дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами во время ходьбы., более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. 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 гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка). 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)

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика), умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различение характера музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).

Исполнение игр с пением и речевым сопровождением.

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.

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.

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.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; умение гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и т.д. соблюдение правил безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности. Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Уроки ритмики способствуют формированию у обучающихся БУД

Коммуникативных

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,
- Дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествования, отрицания и др.) в коммуникативных ситуациях с учётом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый – незнакомый и т.п.) обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивных:

- принимать и сохранять цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
 - соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательных:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

Предметные результаты:

правильно сидеть или стоять во время урока; с помощью учителя, товарища включаться в учебную деятельность;
понимать причины собственного успеха в учебной деятельности;
владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

Минимальный уровень:

- представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение несложных упражнений под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- участие в подвижных играх под руководством учителя и взаимодействие со сверстниками во время подвижных игр;
- понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
- определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;

Достаточный уровень:

- выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение;
- самостоятельное выполнение комплексов упражнений;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений,
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- 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.

5. Календарно - тематическое планирование

| № урока | Наименование тем | Планируемые и предметные и личностные результаты | | Основные виды учебной деятельности |
|------------|------------------|--|-----------------|---------------------------------------|
| | | Предметные результаты | Формируемые БУД | |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 1. | Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки. | Различать ритмы в окружающем мире, в музыке, выполнять движения в определённом ритме под счёт | Л. целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей К. Излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения и оценку событий Р. адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | Узнавание ритмов в окружающем мире. Выполнение ходьбы и бега с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка под счёт. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала в различном темпе. Ходьба по кругу, цепочкой, змейкой. |
| 2 | Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой 2. Гимнастической палкой. | Выполнять общеразвивающие ритмические упражнения под музыку в различном темпе | Л. осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями; К. использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; Р. адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность; П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | Понятие танцевальных точек. Повороты на месте по точкам. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. |
| 3 | Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | Повторять упражнения под счёт, под музыку, сохранять равновесие | Л. осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями; К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность; П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений |
| 4 | Танцы. «Травушка-муравушка». | Выполнять комбинации разученных движений | Л. осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями; | Определение опорной и рабочей ноги. Всевозможные сочетания |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| | «Полька». | польки в кругу, в линиях, в парах | К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. П. наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности | движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, Упражнения на выработку осанки. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений |
| 5 | Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой. | Выполнять общеразвивающие ритмические упражнения под музыку в различном темпе | Л. адекватно эмоционально откликаться на произведения музыки; К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. П. наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности | 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. |
| 6 | Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни. | Повторять упражнения под счёт, под музыку после показа учителя Выполнять подготовительные упражнения: полуприседания, упражнения для ступни. | Л. осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями; К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность; П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | 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. |
| 7 | Подвижные музыкально- | Соблюдать правила | Л. гордиться школьными успехами и | Упражнения на формирование |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | <p>ритмические и речевые игры.</p> <p>1.Чижи в клетке.</p> <p>2.Кот и мыши.</p> | <p>игры, выполнять упражнения в одном темпе с классом</p> | <p>достижениями как собственными, так и своих товарищей;</p> <p>К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;</p> <p>Р. адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;</p> <p>П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию</p> | <p>умения начинать движения после вступления мелодии .Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп) различных мелодий.</p> |
| 8 | <p>Упражнения ритмической гимнастики</p> <p>1.Короткой скакалкой.</p> <p>2.Гимнастической палкой.</p> | <p>Выполнять общеразвивающие ритмические упражнения под музыку в различном темпе</p> | <p>Л. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;</p> <p>К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;</p> <p>Р. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p> <p>П. наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности</p> | <p>Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движениях в парах.</p> |
| 9 | <p>Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.</p> | <p>Соблюдать правила игры, выполнять упражнения в одном темпе с классом</p> | <p>Л. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;</p> <p>К. договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства;</p> <p>Р. активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;</p> <p>П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-</p> | <p>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. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.</p> |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | | | пространственную организацию | |
| 10 | Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками. | Повторять упражнения под счёт, под музыку после показа учителя. Выполнять движения с проговариванием слов и с хлопками. | Л. осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями; К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени во время движения под музыку. |
| 11 | Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скакалкой. | Выполнять общеразвивающие ритмические упражнения под музыку в различном темпе | Л. осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями; К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность; П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени во время движения под музыку. |
| 12 | Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой. | Повторять упражнения с обручем под счёт, под музыку, сохранять равновесие | Л. осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями; К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность; П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем. |
| 13 | Подготовительные упражнения к танцам. | Повторять упражнения под счёт, под музыку | Л. осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями; | Определение опорной и рабочей ноги. Всевозможные сочетания |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | 1.Выставление ноги на носок. | после показа учителя Выполнять подготовительные упражнения: полуприседания, упражнения для ступни. | К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность; П. использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями | движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, Упражнения на выработку осанки. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений |
| 14 | Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). | Выполнять элементы танцевальных движений поскоки, прямой, боковой галоп по кругу | Л. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; К. договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства; Р. активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | Выполнение подражательных движений за героями презентации, передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. |
| 15 | Танцы. Круговой галоп. | Выполнять элементы танцевальных движений поскоки, прямой, боковой галоп по кругу | Л. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. П. наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности | Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движений в парах. Упражнения на формирование умения начинать движения на начало музыкальной фразы |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 16 | <p>Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.</p> <p>1.Салки, руки на стену.</p> | <p>Соблюдать правила игры, выполнять упражнения в одном темпе с классом</p> | <p>Л. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;</p> <p>К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;</p> <p>Р. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p> <p>П. наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности</p> | <p>Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движениях в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.</p> |
| 17 | <p>Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.</p> | <p>Соблюдать правила игры, выполнять упражнения в одном темпе с классом</p> | <p>Л. осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями;</p> <p>К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;</p> <p>Р. адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;</p> <p>П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию</p> | <p>Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движениях в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.</p> |
| 18 | <p>Упражнения ритмической гимнастики</p> <p>1.Короткой скакалкой.</p> <p>2.Гимнастической палкой.</p> | <p>Повторять упражнения с гимнастической палкой под счёт, под музыку, сохранять равновесие.</p> | <p>Л. адекватно эмоционально откликаться на произведения музыки;</p> <p>К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;</p> <p>Р. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p> <p>П. наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности</p> | <p>Выполнение в различном темпе круговых движений головы, наклонов вперед, назад, в стороны.</p> <p>Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.</p> <p>Круговые движения плеч, замедленные, с ускорением, с резким изменением темпа движений.</p> <p>Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.</p> <p>Выполнение движений с различными</p> |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | | | | интервалами (через 2,4,6,8 счётов) |
| 19 | Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. | Выполнять ритмические упражнения под музыку в различном темпе и со сменой направления движения. | Л. осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями; К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность; П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений, со сменой направления движения на начало музыкальной фразы. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, |
| 20 | Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами(через 2,4,6,8 счётов). | Повторять упражнения под счёт, под музыку, сохранять равновесие | Л. осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями; К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность; П. использовать усвоенные логические операции на основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями | Выполнение в различном темпе круговых движений головы, наклонов вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Выполнение движений с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов) |
| 21 | Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. | Соблюдать правила игры, выполнять упражнения в одном темпе с классом | Л. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; К. договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства; Р. активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и | Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений, выполнение движений в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| | | | <p>действия одноклассников;</p> <p>П. использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями</p> | |
| 22 | <p>Упражнения ритмической гимнастики.</p> <p>1. Без предметов.</p> <p>2. С мячом.</p> | <p>Повторять упражнения под счёт, под музыку, сохранять равновесие</p> | <p>Л. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;</p> <p>К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;</p> <p>Р. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p> <p>П. наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности</p> | <p>Понятие музыкальной фразы.</p> <p>Разучивание элементов танцевальных движений, выполнение движений в парах.</p> <p>Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.</p> |
| 23 | <p>Элементы танцев.</p> <p>1. Хороводный шаг.</p> <p>2. Шаг польки.</p> | <p>Выполнять комбинации разученных движений польки в кругу, в линиях, в парах</p> | <p>Л. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;</p> <p>К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;</p> <p>Р. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p> <p>П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию</p> | <p>Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в парах.</p> <p>Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз</p> <p>Составление несложных танцевальных комбинаций в парах</p> |
| 24 | <p>Танцы.</p> <p>«Травушка-муравушка».</p> <p>«Полька».</p> | <p>Выполнять комбинации разученных движений польки в кругу, в линиях, в парах</p> | <p>Л. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;</p> <p>К. слушать и понимать инструкцию к учебному</p> | <p>Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в парах.</p> <p>Самостоятельная смена движения в</p> |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| | | | заданию в разных видах деятельности; Р. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | соответствии со сменой частей, музыкальных фраз Составление несложных танцевальных комбинаций в парах |
| 25 | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место». «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробы». | Соблюдать правила игры, выполнять упражнения в одном темпе с классом | Л. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. |
| 26 | Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. | Соблюдать правила игры, выполнять упражнения в одном темпе с классом | Л. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; К. договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства; Р. активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. |
| 27 | Специальные | Выполнять упражнения | Л. осознание себя как ученика, заинтересованного | Общеразвивающая разминка под |

| | | | | |
|----|---|--|---|--|
| | ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | под музыку после показа учителя. Выполнять движения с проговариванием слов и с хлопками. | обучением, занятиями; К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность; П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | музыку. Ритмическая ходьба с различными движениями рук с изменением темпа, интервалов, направления движения. |
| 28 | Упражнения ритмической гимнастики. 1. Гимнастической палкой. | Повторять упражнения с гимнастической палкой под счёт, под музыку, сохранять равновесие. | Л. осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями; К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность; П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | Выполнение упражнений с гимнастической палкой под музыку с постепенным увеличением темпа, удерживая равновесие и не выпуская палку из рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. |
| 29 | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | Повторять упражнения с гимнастической палкой под счёт, под музыку, сохранять равновесие. | Л. осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями; К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность; П. использовать усвоенные логические операции на основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями | Общеразвивающая разминка под музыку. Ритмическая ходьба с различными движениями рук с изменением темпа, интервалов, направления движения. |
| 30 | Подготовительные упражнения к танцам. 1. Вставание на полупальцы. | Соблюдать правила игры, выполнять упражнения в одном темпе с классом | Л. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; К. слушать и понимать инструкцию к учебному | Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнение разученных движений в |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| | | | заданию в разных видах деятельности; Р. адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность; П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | парах, по кругу, в линиях в определённой очередности. |
| 31 | Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. | Выполнять комбинации разученных движений польки в кругу, в линиях, в парах | Л. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз Составление несложных танцевальных комбинаций в парах |
| 32 | Танцы. «Полька». | Выполнять несложные танцевальные комбинации по заданному рисунку танца | Л. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; К. слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Р. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. |
| 33 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые | Развитие умений выполнять задание по | Л. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих | Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | игры. 1. «Космонавты». | образцу учителя, подчиняться общим правилам, выполнять упражнения под музыку. Знать последовательность выполняемых движений Знать правила игры, соблюдать ТБ в игре | товарищей; К. договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства; Р. активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | передвигаются вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним. |
| 34 | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры». «Охотники и утки» | Соблюдать правила игры, выполнять упражнения в одном темпе с классом | Л. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; К. договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства; Р. активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; П. дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию | Ученики выбирают игры, которые им больше всего понравились и запомнились. Следить за ТБ при выполнении упражнений |

6. Научно-методическое обеспечение

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медицина, 1947. – 255с.
2. Беспутчик В.Г. Психомускульная аэробика//Физическая культура в школе.- 1993.- №7.- С.48-49.
3. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе.- М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208с.
4. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. – М.: Детгиз, 1959. – 175с.
5. Бондаревский Е.Я. Возрастные особенности развития функций равновесия у детей школьного возраста // Развитие двигательных качеств школьников./Под ред. З.И.Кузнецовой. – М.: Просвещение, 1987. – С.153-177.
6. Борисова И. Танцуют все//Физкультура и спорт.-2003.-№5.-С.24-25.
7. Бочкарев В.Ф. Гимнастика для всех.- Ф.: Кыргызстан, 1989. – 80с.

8. Булкин В.А., Попова Е.В., Сабурова Е.В. Тест для оценки баллистической координации двигательной деятельности.//Теория и практика физической культуры, - 1997.- №3 - С.44-46.
9. Варшавская Р.А., Кудряшова П.Н. Игры под музыку. – М.: Просвещение, 1964.- 141с.
10. Вохмянина Л.Л. Программа МОРФ для общеобразовательных школ (КРО). – М., 2001.- 327с.
11. Голомазов С.В. Точность движений. – М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 43с.
12. Дж. Фонда. Моя аэробика. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 48с.
13. Ефименко Н.И., Театр физического развития и оздоровления детей младшего возраста. – М., 1999. - 286с.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1966.- 196с.
15. Иваницкий А.В. и др. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М.: Советский спорт, 1989. – 53с.
16. Ильин Е.П. Ловкость – миф или реальность?// Теория и практика физической культуры. – 1982.- №3. – С.51-53.
17. Каджаспиров Ю.Г., Музыка в спортивном зале// «Физическая культура в школе». - 1998 - №2 - С. 72-73.
18. Кобяков Ю.П. Тренировка вестибулярного анализатора гимнаста. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 64с.