

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 119
620141, г. Екатеринбург, пер. Пугачевский, 5а
Тел. 354-03-35 факс 354-33-84

Принято
решением педагогического совета
30 августа 2024 г.
протокол № 1

Утверждаю
Директор Л.В. Голубова
приказ № 12 «22» августа 2024г.



Рабочая программа коррекционного курса

«Ритмика»

1-4 класс

(для обучающихся с ЗПР 7.1)

Екатеринбург

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» разработана в соответствии с:

- Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 N 1598 (Редакция от 08.11.2022) «Об утверждении ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Цель: развитие двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков психомоторной и эмоционально-волевой сфер;

- развитие общей и речевой моторики;

- развитие умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением;

- развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция пространственной ориентировки.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» традиционно включается в содержание образования обучающихся с ЗПР. Он является необходимым, потому что типичная для детей эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корригируются в ходе занятий ритмикой. Дети на занятиях приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух средства музыкальной выразительности (различать веселые и спокойные мелодии), усваивают метроритм и пр. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, совершенствуется эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании произвольной регуляции движений, а также системы произвольной регуляции в целом: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты.

Улучшается также ориентировка в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень – ориентировки в схеме тела. У обучающихся совершенствуются двигательные навыки, мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

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

Музыкальные произведения подбираются таким образом, чтобы оказывать дисциплинирующее и организующее воздействие. Характер произведений подбирается в зависимости от состава обучающихся в конкретном классе, доминирующего эмоционального состояния детей.

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

– восприятие музыки (определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа; различение и

опознавание на слух двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки);

– упражнения на ориентировку в пространстве (простейшие построения и перестроения (в одну или две линии, в колонну, в цепочку, в одну или две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, различные положения в парах и т.д.); ходьба в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты);

– ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);

– упражнения с детскими музыкальными инструментами (игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);

– игры под музыку (музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования);

– танцевальные упражнения (выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, балльных и современных танцев).

Описание места курса внеурочной деятельности

На изучение курса коррекционной деятельности «Ритмика» отводиться: 33 часа в год (1 час в неделю) для 1 класса, во 2-4 классе 34 часа в год (1 час в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности

Содержание коррекционного курса «Ритмика» отражает следующие целевые установки начального общего образования обучающихся с ЗПР, сформулированные в АООП НОО ЗПР 7.1

1. Формирование основ гражданской идентичности личности на основе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

2. Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим - умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

3. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им;
- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

4. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

5. Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Личностные результаты:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире проявляется в:
 - интересе к новому содержанию и способам решения проблем, приобретении новых знаний и умений на занятиях ритмикой,
 - старательности, подчинении дисциплинарным требованиям, адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание на занятиях ритмикой;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей проявляется в:
 - стремление к совершенствованию своих способностей;
 - появление эстетических чувств красоты и гармонии в процессе прослушивания музыки и исполнения танца;
 - заинтересованность в процессе прослушивания музыкальных произведений, просмотра концертов, разглядывания произведений искусства и музыкальных инструментов;
 - стремление к совершенствованию своих способностей.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях проявляется в:
 - умении слушать и выполнять инструкции взрослого;
 - умение координировать свои усилия с усилиями других;
 - согласованно выполнять необходимые действия, не разрушая общего замысла танца, находясь в паре и в малой группе.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям проявляется в:
 - знание о том, что ритмика является одной из составляющих здорового образа жизни;
 - стремлении к доступному физическому совершенствованию;
 - позитивном отношении к занятиям ритмикой;
 - появлении мотивации достижения результата на уроках ритмики,

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

• *формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации проявляется:*

- умения определять мелодию, ее темп, силу, ритм и подчинять свои движения этим характеристикам музыки, умения определять части музыкального произведения и перестраивать свои движения при изменении темпа и ритма;

- умения осуществлять построения и перестроения в соответствии с задачами (в том числе и по диагонали), поставленными взрослым;

- умение планировать свои движения при выполнении имитационных и вольных упражнений, умения выступать индивидуально).

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении сложный ритмический рисунок;

• *готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий проявляется в:*

- учитывать выделенные педагогом ориентиры, выполнять движения по подражанию, по образцу, заданному взрослым, по памяти;

- умение задавать вопросы, при возникновении трудностей взрослому или партнеру по занятиям;

- умение согласованно выполнять общеразвивающие, ритмико-гимнастические и танцевальные упражнения в паре, в группе.

Познавательные УУД:

• *овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, установления причинно-следственных связей проявляется в:*

- умения принимать правильное исходное положение и совершать движения в соответствии с содержанием и особенностями музыки;

- умения организованно строиться и перестраиваться (быстро, точно, в том числе по диагонали);

- умения сохранять правильную дистанцию в колонне, в парах и в танце;

- умения самостоятельно определять нужное направление движения не только по словесной инструкции педагога, но и по звуковым и музыкальным сигналам;

- умения соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

- стремлении правильно и точно выполнять упражнения.

Коммуникативные УУД:

• *определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной*

деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих проявляется в:

- умения договариваться и приходить к общему решению в процессе изучения танца, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умения согласованно выполнять необходимые действия, не разрушая общего замысла танца, находясь в паре, в малой или большой группе.

Личностные УУД:

• формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха проявляются в:

- умения принимать помощь взрослого, в стремлении подражать движениям взрослого в танце;
- умения замечать и исправлять свои ошибки, стремиться к многократным повторениям определенных движений.

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 ее недостатков:

– 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 и формирования 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.

Содержание курса коррекционной деятельности

№ п/п	Наименование раздела/темы, в которые входят региональные, национальные и этнокультурные особенности	Тема, направленная на реализацию региональных, национальных и этнокультурных особенностей.
1 класс		
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	Особенности культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта. Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала
2	Игры под музыку.	Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов занимающихся
3	Танцевальные упражнения.	Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу». Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит»
2 класс		
1	Ритмико-гимнастические упражнения	Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности

2	Танцевальные упражнения.	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений) Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.
3 класс		
1	Ритмико-гимнастические упражнения	Спортивные школы Челябинской области.
2	Игры под музыку.	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала
3	Ритмико-гимнастические упражнения	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение
4 класс		
1	Танцевальные упражнения.	Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности
2	Игры под музыку.	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Раздел Тема	Колво часов	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности
	Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве	5	<p>Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.</p>	<p>Личностные учебные действия включают следующие умения: осознавать себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; положительно относиться к окружающей действительности, быть готовым к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.</p>
1	Правильное исходное положение	1		
2	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	1		
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки	1		
4	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	1		
5	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	1		
	Раздел II Ритмико–гимнастические упражнения 1.2 <i>Общеразвивающие упражнения.</i>	13	<p>Основное содержание этого раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.</p>	<p>Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель – класс);</p>

6	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)	1	<p>Также в раздел входят задания на выработку координационных движений.</p> <p>Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.</p> <p>Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.</p>	<p>использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.</p>
7	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)	1		
8	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)	1		
9	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)	1		
10	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	1		
11	Упражнения на выработку осанки	1		

12	1.2. <i>Упражнения на координацию движений</i> Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх	1		<p>Регулятивные учебные действия</p> <p>включают следующие умения: адекватно использовать ритуалы школьного поведения; принимать 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; корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p>
13	Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.	1		
14	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом	1		
15	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	1		
16	1.3. <i>Упражнение на расслабление мышц</i> Имитация отряхивания воды с пальцев	1		
17	Свободное круговое движение рук	1		

18	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)	1		
	Раздел III Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4		
19	Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки	1	Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих.	К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности, работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных носителях).
20	Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук	1	Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.	

21	Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе	1		
22	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них	1		
	Раздел IV Игры под музыку	5		
23	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий)	1	Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. После того как обучающиеся научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок.	

24	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.)	1	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение	
25	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки	1	транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	
26	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке	1		

27	Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением	1		
	Раздел V Танцевальные упражнения	6	Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся	
28	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах	1	с их названиями, а также с основными движениями этих танцев. Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерны особенности танцев разных национальностей.	
29	Прямой галоп. Маховые движения рук	1	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	
30	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком)	1	Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.	
31	Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку 1 час	1	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.	
32	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте	1	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	
33	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками	1		

2 класс

№ п/п	Раздел Тема	Количество часов	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности
	Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве	5	Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве.	Личностные учебные действия включают следующие умения: осознавать себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; положительно относиться к окружающей действительности быть готовым к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности. Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения
1	Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение в круг из шеренги, цепочки.	
2	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала	1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	
3	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному	1		
4	Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную	1		

5	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами	1		других участников спорной ситуации.
	Раздел II Ритмикогимнастические упражнения	13	Основное содержание этого раздела составляют ритмикогимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Также в раздел входят задания на выработку координационных движений.	Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно использовать ритуалы школьного поведения; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в
6	<i>1.1 Общеразвивающие упражнения</i> Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами	1	раздел входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмикогимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.	общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности
7	Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения	1		работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать
8	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс	1		
9	Повороты туловища с передачей предмета	1		

			изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных носителях).
10	Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки		
11	<i>1.2. Упражнения на координацию движений</i> Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук)	1	
12	Перекрестное поднимание и опускание рук	1	
13	Одновременные движения рук и ног	1	

14	Смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно	1		
15	Отстукивание, прохлопывание простых ритмических рисунков	1		
16	<i>1.3. Упражнения на расслабление мышц</i> Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед	1		
17	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра)	1		
18	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол)	1		

	Раздел III Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	
19	Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением	1	Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.	
20	Упражнения на детских музыкальных инструментах	1		
21	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях	1		
	Раздел IV Игры под музыку	6	Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся	

22	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержание песен	1	создавать музыкально-двигательный образ. После того как обучающиеся научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.).	
23	Самостоятельное создание музыкальнодвигательного образа	1	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.	
24	Музыкальные игры с предметами.	1	Музыкальные игры с предметами.	
25	Игры с пением и речевым сопровождением	1	Игры с пением или речевым сопровождением	
26	Инсценирование доступных песен	1	Игры с пением или речевым сопровождением	
27	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1	Игры с пением или речевым сопровождением	
	Раздел V Танцевальные упражнения	7	Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся	

28	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг	1	с их названиями, а также с основными движениями этих танцев. Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерны особенности танцев разных национальностей.	
29	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег	1	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.	
30	Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед	1	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.	
31	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг	1	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	
32	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением	1		
33	Основные движения местных народных танцев	1		
34	Итоговый урок	1		

3 класс

№ п/п	Раздел Тема	Количество часов	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности
	Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве	5	Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве.	Личностные учебные действия включают следующие умения:
1	Введение. Что такое ритмика. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка.	осознавать себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
2	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину	1	Построение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	положительно относиться к окружающей действительности, быть готовым к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности. Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; договариваться и изменять свое поведение с учетом

				поведения других участников спорной ситуации.
3	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга	1		Регулятивные учебные действия
4	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг	1		включают следующие умения: адекватно использовать ритуалы школьного поведения; принимать 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; корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
5	Выполнение движений с предметами	1		
	Раздел II Ритмико-гимнастические упражнения	13	Основное содержание этого раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Также в раздел входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.	
6	Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты круговые движения головы	1		К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать,

				классифицировать на наглядном материале; наблюдать под руководством взрослого за
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук	1	Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмикогимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть физической нагрузки.	предметами и явлениями окружающей действительности работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание,
8	Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение	1		элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных носителях).
9	Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни	1		
10	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону	1		
11	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки	1		

12	Упражнения на координацию движений. Упражнения на сложную координацию движений с предметами	1		
13	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков	1		
14	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков	1		
15	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот	1		
16	Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц	1		
17	Поднятие рук вверх, вытягивание корпуса — стойка на полупальцах	1		
18	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону	1		
	Раздел III Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с	

			напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях.
19	Упражнение для кистей рук с барабанными палочками	1	Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца
20	Разучивание несложных мелодий	1	остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.
21	Разучивание несложных мелодий	1	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.
22	Исполнение различных ритмов на барабане и бубне	1	
	Раздел IV Игры под музыку	6	Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. После того как обучающиеся научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен,
23	Музыкальные игры с предметами	1	
24	Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца	1	
25	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации	1	а в дальнейшем и хорошо известных сказок. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером

26	Действия с воображаемыми предметами	1	музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	
27	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.).	
28	Игра «Узнай по голосу»	1	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	
	Раздел V Танцевальные упражнения	6	Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев.	
29	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег	1	Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной	
30	Сильные поскоки, боковой галоп	1		

31	Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением	1	культуре, умению находить в движениях характерны особенности танцев разных национальностей Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.	
32	Движения парами: боковой галоп, поскоки	1	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.	
33	Основные движения народных танцев	1		
34	Итоговый урок	1		

4 класс

№ п/п	Раздел Тема	Количество часов	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности
	Раздел I Упражнения на ориентировку в пространстве	6	Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве.	Личностные учебные действия включают следующие умения: осознавать себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; положительно относиться к окружающей действительности, быть готовым к взаимодействию с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.
1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	1	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение в круг из шеренги, цепочки.	Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.
2	Построение в шахматном порядке	1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	
3	Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их	1	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	
4	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол	1		
5	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений	1		

6	Упражнения с предметами	1		
	Раздел II Ритмикогимнастические упражнения	13	Основное содержание этого раздела составляют ритмикогимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.	Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно использовать ритуалы школьного поведения; принимать цели и произвольно
7	Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны	1	Также в раздел входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.	включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в
8	Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам	1	Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.	деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
9	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук	1		К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное

10	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе	1		схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных носителях).
11	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп	1		
12	Упражнения на выработку осанки	1		
13	Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей	1		
14	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений	1		
15	Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени	1		

16	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном)	1		
17	Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой «петрушка»	1		
18	Имитация распускающегося цветка (с позиции приседание на корточки)	1		
19	Имитация увядающего (с позиции приседание на корточки)	1		
	Раздел III Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в	

20	Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак)	1	кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	
21	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений	1	Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.	
22	Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино	1	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.	
23	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни	1		
	Раздел IV Игры под музыку	5	Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить	

24	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке	1	обучающихся создавать музыкально двигательный образ. После того как обучающиеся научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен, а в дальнейшем и хорошо известных сказок. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).
25	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии	1	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.).
26	Разучивание и придумывание элементов танцевальных движений, комбинирование новых игр	1	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.
27	Игры с пением, речевым сопровождением	1	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.
28	Инсценирование музыкальных сказок, песен	1	Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением

	Раздел V Танцевальные упражнения	6	Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев. Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре,	
29	Упражнения на различение элементов народных танцев	1		
30	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут	1	умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей. Знакомство с танцевальными движениями.	
31	Пружинящий бег	1	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.	
32	Поскоки с продвижением назад (спиной)	1	Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек	
33	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах	1	– движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.	
34	Разучивание народных танцев	1	Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312418234115319183154017294632278076113619539346

Владелец Голубова Людмила Викторовна

Действителен с 23.05.2024 по 23.05.2025