

**Приложение к АООП НОО ОВЗ
для обучающихся с ЗПР
(вариант 7.2.)**

**Программа курса
внеурочной деятельности
коррекционно-развивающей области
«Ритмика»
1 – 4 классы
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(вариант 7.2.)**

2021 год

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного

Личностные результаты:

- понимание значения овладения различными двигательными навыками для самостоятельности и мобильности;
- формирование самооценки с осознанием своих возможностей при овладении двигательными навыками;
- формирование умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех при овладении различными двигательными
- навыками и танцевальными движениями;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование интереса к занятиям ритмикой;
- ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;
- стремление к совершенствованию ритмических способностей;
- овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях ритмикой;
- формирование установки на поддержание здоровья сбережения, охрану сохранных анализаторов.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- понимать и принимать учебную задачу, поставленную учителем при овладении навыками ритмики; - понимать и принимать предложенные учителем способы решения учебной задачи;
- принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;
- выполнять под руководством учителя учебные действия в практической и мыслительной форме;
- осознавать результат учебных действий под руководством учителя описывать результаты действий, используя пространственные термины;
- осуществлять под руководством учителя пошаговый контроль своих действий.

Познавательные универсальные учебные действия:

- передавать в движениях различный характер музыки;
- выполнять различные виды шагов и бега с изменением темпа;
- выполнять общеразвивающие упражнения и специальные ритмические упражнения без предметов и с предметами;
- изменять направление движения с началом каждой музыкальной фразы;
- совершенствовать технические навыки выполнения движений;
- осуществлять подготовительные упражнения к танцам;
- овладеть начальными простыми элементами танцев;
- водить хороводы;
- играть в подвижные и музыкально-ритмические игры;
- использовать сохранные анализаторы при овладении двигательными умениями и навыками на занятиях ритмикой.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- принимать участие в работе в паре и группе с одноклассниками: определять общие цели работы, намечать способы их достижения,
- распределять роли в совместной деятельности, анализировать ход и результаты проделанной работы;
- задавать вопросы и отвечать на вопросы учителя, одноклассников;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.

Предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика» (фронтальные занятия):

- воспринимать музыку;

- выполнять упражнение под определенное музыкальное сопровождение;
- начинать двигаться с началом музыки;
- придавать движению нужную динамическую выразительность;
- заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения или его части;
- осуществлять расчет по порядку и на 1-й, 2-й;
- выполнять различные виды движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах;
- воспроизводить ритмический рисунок простых движений - принимать 1-ю, 2-ю, 3-ю позицию;
- выполнять простые одиночные, парные и групповые танцевальные движения;
- самостоятельно ориентироваться на основе непосредственного чувственного восприятия в пространстве зала для занятий ритмикой.

Требования выполнения УУД к концу освоения курса

Слабовидящие обучающиеся осознают значимость ритмичных движений в жизнедеятельности человека и для своего дальнейшего развития. У учащихся будет формироваться потребность в ритмичных, красивых, пластичных движениях и умение выполнять упражнения для их развития, повышаться двигательная активность.

Слабовидящие обучающиеся научатся владеть своим телом, координируя простые и сложные движения, согласовывать свои движения с музыкой, дифференцировать движения по степени мышечных усилий, во времени и пространстве, управлять темпом движений и подчинять свои движения музыке, согласовывать свои действия с действиями других, выполнять тонко координированные движения, регулировать двигательный компонент речи, совершенствовать навыки зрительно-моторной координации.

Слабовидящие обучающиеся овладеют опытом саморегуляции движений, их зрительным контролем в процессе выполнения ритмических движений и упражнений. У них повысятся двигательные функции и качества, представления о пространстве, навыки пространственной ориентировки, коммуникации, зрительные и речевые возможности.

2. Содержание коррекционного курса.

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

Коррекционно-развивающаяся работа на музыкально-ритмических занятиях базируется на взаимодействии музыки, движений и устной речи.

Коррекционный курс «Ритмика» включает следующие виды (разделы) работы:

- ритмика (теоретические сведения);
- специальные ритмические движения;
- упражнения на связь движений с музыкой;
- упражнения ритмической гимнастики;
- подготовительные упражнения к танцам;
- элементы танцев;
- танцы, хороводы;
- музыкально-ритмические игры и занятия.

Ритмика (теоретические сведения):

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

Специальные ритмические упражнения: Движения. Ритмичная ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнения с движениями рук и туловища, проговаривание стихов, пословиц без музыкального сопровождения. Ритмичные движения на счет (четный, нечетный) с паузой. Ритмичные хлопки в ладоши. Ходьба и бег в различном темпе.

Ритмичное изменение положение рук. Ритмичные координированные положения ног, рук и глаз. Специальные ритмические - гимнастические упражнения, способствуют выработке необходимых музыкально – двигательных навыков. Этот раздел включает упражнения на мышцы шеи, плечевого пояса, корпуса, рук, ног – навыки пространственной микроориентировки. Его можно дополнить упражнениями по физической культуре. Недопустимо разучивание упражнений без музыки, под счет. Можно вести счет вначале выполнения упражнения, но одновременно с музыкой, а заканчивать упражнения учащиеся должны самостоятельно, ориентируясь только на темп и ритм музыкального сопровождения. Смена движений должна происходить одновременно со сменой музыки и соответствовать ее музыкально – ритмичному образу. В раздел ритмико – гимнастических упражнений входят задания на выработку координации движений, крайне необходимых слабовидящим детям.

Упражнения на связь движений с музыкой: Движение. Характер движения. Движение под пение. Движение под музыку. Движение в соответствии с частью музыкального произведения. Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке. Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом в музыки. Передача движением звучания музыки. Смена направления движения с началом музыкальной фразы. Формирование пластичности движений, умений управлять темпом движений. Преодоление трудностей развития движений. Развитие выразительности движений и самовыражения. Музыкально – ритмические упражнения учат детей строиться в шеренгу, колону, цепочку, ходить по кругу, в заданном направлении, разными видами шага (маркировка с высоким подниманием колен осторожный, мягкий, пружинящий шаг, ходьба, бег с подскоками, между предметами и другие перестроения в различные формы.)

Упражнения ритмической гимнастики: Упражнения ритмической гимнастикой. Формирование ритмичности движений. Содержание и амплитуда движения. Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на зрительно – моторную координацию. Упражнения на зрительную пространственную ориентировку.

Подготовительные упражнения к танцам: Упражнения для ступней ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок. Полуприседание. Выставление ноги на пятку. Преодоление трудностей развития двигательных действий. Развитие координации двигательных действий.

Элементы танцев: Точность движения. Выставление ноги на пятку и носок. Шаг с притопом на месте. Выставление ноги на пятку с полуприсядом. Хороводный шаг. Тройной шаг. Шаг польки. Музыкально – двигательный образ. Преодоление трудностей развития движений, развитие движений связи с музыкой. Этап разучивание элементов танцев должен носить не только развивающий характер, но и познавательный характер. Обучению слабовидящих детей танцам предшествует работа по привитию четкого и выразительного исполнения отдельных движений и исполнений танца. К каждому движению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоения хороводного шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего – с задорной плясовой. Почувствовать образ помогают движения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить быстрее, шире. Яркий платочек в рук помогает слабовидящему танцевать весело и свободно, плавно и легко, почувствовать образ русского хоровода. Осваивая танцевальный репертуар обучающиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, кадрили, вальс..), с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки , переменный шаг, вальсовый шаг...),с историей возникновения танца.

Танцы: Красота движений. Танец. Хлопки. Красивые изящные движения. Виды танцев. Веселые, грустные мелодии. Народные мелодии. Развитие двигательной активности, координации движений, умение управлять темпом движения.

Музыкально-ритмические игры: Подвижные игры. Музыкально – ритмические игры, игры по ориентировке в пространстве. Коммуникативные танцы – игры. Корректирующие игры. Речевые игры. Ритм. Декламация.

3. Тематическое планирование

1 год обучения

Режим занятий: 1 раз в неделю по 40 минут

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающегося
	Стартовая диагностика	1 ч.	
1	Специальные ритмические упражнения	4 ч.	<p>Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Принимают правильное исходное положение (стоят прямо, не опускают голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулятся). Приветствуют педагога. Ходят естественным шагом, двигаются по залу в разных направлениях, с использованием звуковых ориентиров. Выполняют ходьбу и бег: с высоким 1 с двумя хлопками); на счёт 1,3 (на счёт 3 с двумя хлопками), на счёт 2,4 (на счёт 2 – два хлопка). Ходьба с проговариванием слов и с хлопками. Выполнение движений на нечетный счет, на четный – пауза. Выполнение движений на нечётный счет, на четный – пауза. Выполнение движений на четный счет, на нечётный – пауза. Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы. Хлопки в ладоши поочередно выполняют дети и учитель). (Ритмическая ходьба как один из наиболее простых и доступных видов движений, которая выполняется с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями для рук и туловища, с музыкальным сопровождением и без него, что позволяет развивать не только чувство ритма слабовидящих обучающихся, но и положительно влиять на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма). подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка в соответствии с характером музыки. Осуществляют наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Выполняют перестроение в круг из шеренги, цепочки. Передвигаются по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии (держась за руки и без рук). Ориентируются в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга (с использованием звуковых ориентиров и в свободном порядке).</p>
2	Упражнения на связь движений с музыкой	4 ч.	<p>Совершенствуют навыки ходьбы. Выполняют перестроение в колонну по два. Продолжают ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево. Определяют нужное направление движения по словесной инструкции педагога или по звуковым ориентирам. Упражняются в выработке правильной осанки. Стремятся выполнить учебную задачу. Выполняют наклоны, выпрямление и повороты головы и туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на пояс (в медленном темпе). Продолжают выполнять перекрестное поднятие и опускание рук. Выполняют разучиваемые упражнения: одновременные движения правой руки вверх, левой – в</p>

			<p>сторону, правой руки – вперед, левой – вверх; подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу педагога или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями. Осуществляют выполнение общеразвивающих упражнений в определенном темпе и ритме. Следят за ускорением и замедлением выполнения движения в соответствии изменением темпа музыкального сопровождения. Выполняют имитационные упражнения и участвуют в играх, построенных на конкретных подражательных образах и предполагающих выполнение в парах, в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыкального произведения или его частей.</p>
3	Упражнения ритмической гимнастики	4 ч.	<p>Осуществляют движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами</p>
4	Подготовительные упражнения к танцам	4 ч.	<p>Продолжают учиться принимать правильное исходное положение (стоят прямо, не опускают голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулятся). Делают приседания с опорой и без опоры. Следят за правильным положением спины во время выполнения упражнений. Выполняют наклоны и повороты туловища (с использованием короткой скакалки) вправо, влево (кладут и поднимают предметы перед собой и сбоку). Понимают структуру музыкального произведения и ощущают смену его частей при прослушивании, а также отражают ее в процессе выполнения движения. Продолжают учиться выставлять левую ногу вперед, правую руку – перед собой; правую ногу – в сторону, левую руку – в сторону и т.д. Упражняются в выработке правильной осанки. Переносят тяжесть тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (повторение упражнения «Маятник»). Выполняют 1-ю позицию: пятки сомкнуты, носки наружу. При этом ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе. Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса. Выполняют 2-ю позицию: ноги врозь носки наружу. При этом ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами. Руки отведены в стороны слегка округло согнуты в локте. Выполняют 3-позицию: Стопа правой ноги приставлена к середине левой стопы (носки наружу). Руки подняты вверх над головой с округлыми локтями. Продолжают выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям и предполагающих выполнение в парах, в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыкального произведения или его частей.</p>
5	Элементы танцев	4 ч.	<p>Продолжают выполнять ходьбу и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Повторяют основные</p>

			<p>позиции рук и ног. Осуществляют ритмичные движения в соответствии с различным характером частей музыкального произведения, регистрами (высокий, средний, низкий). Совершенствуют умение изменять направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т.д.). Определяют нужное направление движения по словесной инструкции педагога или по звуковым ориентирам</p>
6	Танцы	8 ч	<p>Осуществляют ритмическую ходьбу на счет 1, 3 (на счет 3 с двумя хлопками); Закрепляют основные позиции рук и ног в процессе работы. Повторяют ранее изученные элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне. Выполняют притопы одной ногой на месте и поочередно, выставляя ногу с носка на пятку. Выполняют плясовые движения естественно и непринужденно. Совершенствуют выполнение шага галопа в сторону.</p>
7	Музыкально-ритмические игры и занятия	4ч	<p>Совершенствуют отстукивание, прохлопывание, протоптывание простых ритмических рисунков. Определяют нужное направление движения по словесной инструкции педагога или по звуковым ориентирам. Участвуют в играх с пением и речевым сопровождением. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Участвуют в музыкальных играх с предметами. Продолжают совершенствовать направления и формы ходьбы, бега, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Выполняют игровые и плясовые движения.</p>
	Итого	33ч.	

2 год обучения

Режим занятий: 1 раз в неделю по 40 минут

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающегося
	Стартовая диагностика	1 ч.	
1	Специальные ритмические упражнения	4 ч.	Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Принимают правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться). Выполняют расчет по порядку. Приветствуют педагога. Ходят свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, соблюдая дистанцию. Осуществляют размыкание на вытянутые руки вперед. Выполняют ходьбу и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка в соответствии с характером музыки. Осуществляют наклоны, выпрямление и повороты головы и туловища, круговые движения плечами. Ориентируются в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Передвигаются по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии. Ходят на счет 1, 2, 3 без хлопков, на счет 4 с хлопками. Осуществляют ритмическую ходьбу на счет 2,4
2	Упражнения на связь движений с музыкой	4 ч.	Осуществляют размыкание на вытянутые руки вперед. Выполняют ходьбу и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка в соответствии с характером музыки. Осуществляют наклоны, выпрямление и повороты головы и туловища, круговые движения плечами. Ориентируются в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Передвигаются по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии. Осуществляют выполнение общеразвивающих упражнений в определенном темпе и ритме. Знакомятся с длительностями: восьмые, четвертые, половинные и целые ноты. Следят за ускорением и замедлением выполнения движения в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Осуществляют ритмические движения в соответствии с различным характером частей музыкального произведения, регистрами (высокий, средний, низкий). Совершенствуют умение изменять направление движения в соответствии с изменениями в музыке (с началом каждой музыкальной фразы).
3	Упражнения ритмической гимнастики	4 ч.	Совершенствуют умение выполнять расчет по порядку. Выполняют расчет на «первый - второй». Перестраиваются в колонну по два. Продолжают осуществлять размыкание на вытянутые руки вперед. Выполняют размыкание на вытянутые руки

			<p>в стороны. Ходят вдоль стен с четким поворотами в углах зала. Выполняют повороты на месте направо, налево. Выполняют смыкание и размыкание приставными шагами. Осуществляют наклоны, выпрямление и повороты головы и туловища на счет 1, 2; на счет 3, 4 – пауза и наоборот. Выполняют наклоны и повороты туловища (с использованием гимнастической палки) вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседают с опорой и без опоры, а также с предметами (обруч, мяч, поручень). Совершенствуют выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.</p>
4	Подготовительные упражнения к танцам	4 ч.	<p>Упражняются в выработке правильной осанки. Повторяют 1-ю позицию: пятки сомкнуты, носки наружу. При этом ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе. Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса. 2-ю позицию: ноги врозь носки наружу. При этом ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами. Руки отведены в стороны слегка округло согнуты в локте. 3-ю позицию: Стопа правой ноги приставлена к середине левой стопы (носки наружу). Руки подняты вверх над головой с округлыми локтями. Учатся выполнять полуприседания в 1-й, 2-й, 3-й позициях. Повторяют основные позиции рук и ног. Продолжают учиться выполнять полуприседания в 1-й, 2-й, 3-й позициях. Выполняют выдвигание и возвращение ноги из 3-й позиции в сторону. Знакомятся с выполнением прыжков в 1-й позиции.</p>
5	Элементы танцев	4 ч.	<p>Продолжают выполнять ходьбу и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Повторяют основные позиции рук и ног. Осуществляют ритмичные движения в соответствии с различным характером частей музыкального произведения, регистрами (высокий, средний, низкий). Совершенствуют умение изменять направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т.д.). Определяют нужное направление движения по словесной инструкции педагога или по звуковым ориентирам</p>
6	Танцы	8 ч.	<p>Повторяют танцевальное движение (галоп). Шаг галопа (в сторону): И. П. - основная стойка; «и» - поднять правую ногу по направлению движения галопа, отвести ее в сторону; на 1 - опустить правую ногу, в полуприседе на обеих ногах и вытолкнуться вверх, соединить ноги вместе с небольшим продвижением вправо; «и» - приземлиться на левую,</p>

			<p>правую ногу в сторону; на 2 - повторить счет 1. Учатся двигаться в ритме галопа по кругу. Повторяют упражнения для ступни ног. Закрепляют основные позиции рук и ног в процессе работы в парах и при выполнении групповых движений под музыку. Повторяют ранее изученные элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне. Повторяют выполнение притопов одной ногой на месте и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Учатся выполнять повторные три притопа. Выполняют плясовые движения естественно и непринужденно. Совершенствуют выполнение шага галопа в сторону при передвижении по кругу. Знакомятся с выполнением тройного шага. Продолжают совершенствовать направления и формы ходьбы, бега, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Повторяют выполнение тройного шага. Выполняют игровые и плясовые движения.</p>
7	Музыкально-ритмические игры и занятия	5 ч.	<p>Совершенствуют прохлопывание и протоптывание ритмических рисунков в играх. Участвуют в играх с пением и речевым сопровождением. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в игре. Совершенствуют исполнительские умения. Участвуют в музыкальных подвижно-ритмических играх. Продолжают выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям и предполагающих выполнение в парах, в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыкального произведения или его частей. Продолжают ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево в процессе выполнения игровых упражнений. Определяют нужное направление движения по словесной инструкции педагога или по звуковым ориентирам. Выполняют имитационные упражнения и участвуют в играх, построенных на конкретных подражательных образах и предполагающих выполнение в парах, в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыкального произведения или его частей. Проговаривают стихи и речевки (материал по выбору педагога).</p>
	Итого	34 ч.	

3 год обучения

Режим занятий: 1 раз в неделю по 40 минут

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающегося
	Стартовая диагностика	1 ч.	
1	Специальные ритмические упражнения		Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Занимать исходное положение для каждого упражнения, строиться в шеренгу, переключаться с одного вида деятельности на другой, рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в колонны по три, шеренги. Построиться в колонну по два человека; построиться в колонну по одному из колонны парами. Строиться в круг. Построиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения упражнений. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии. Чередовать ходьбу с приседанием. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.
2	Упражнения на связь движений с музыкой	4 ч.	Передавать характер в движениях частей музыкального произведения; динамическое нарастание в музыке, сильной доли такта. Знать положение рук при выполнении движений. Слушать и слышать музыку, реагировать на изменения в музыке. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий)
	Упражнения ритмической гимнастики	4 ч.	Отличать понятия «наклон», «поворот», выполнять движения в заданных направлениях разными частями тела. Выполнять повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Выполнять наклоны, повороты, круговые движения головы, движения рук в разных направлениях, повороты туловища; выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Координировать движения рук и ног. Уметь выполнять одноименные и разноименные движения руками и ногами. Сочетать движения с хлопками. Расслаблять мышцы и сбросить напряжение в теле. Выполнять движений с лентами, обход их при ходьбе, передаче предметов. Сгибать, разгибать, встряхивать, поворачивать руки в разных направлениях. Сжимать, разжимать пальцы в кулак. Выполнять упражнения на координацию движений с предметами.
	Подготовительные упражнения к танцам	4 ч.	Знать особенности выполнения шага на носках, уметь вступить на разный счет. Работать коллективно и слаженно. Выполнять пружинные движения, плавные, спокойные Приседать, подниматься на носки (движения делать отдельно

			и слитно). Круговые движения ног (ступни) Выставлять ногу в разных направлениях. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, из стороны в сторону.
	Элементы танцев	4 ч.	Исполнять танцевальные движения пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца
	Танцы	12 ч.	Знать понятие «хоровод», уметь согласовывать движение с музыкальным сопровождением. Закреплять элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку; движения парами: боковой галоп, поскоки. Продолжать закреплять основные движения народных танцев.
	Музыкально-ритмические игры и занятия	4 ч.	Передавать образ при инсценировке подвижных игр. Уметь выполнять действия с воображаемым предметом Инсценирование доступных песен. Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.
	Итого	34 ч	

4 год обучения

Режим занятий: 1 раз в неделю по 40 минут

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающегося
	Стартовая диагностика	1 ч.	
1	Специальные ритмические упражнения	4 ч.	Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Занимать исходное положение для каждого упражнения, строиться в шеренгу, переключаться с одного вида деятельности на другой, рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в колонны по три, шеренги. Построиться в колонну по два человека; построиться в колонну по одному из колонны парами. Строиться в круг. Построиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения упражнений. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии. Чередовать ходьбу с приседанием. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.
2	Упражнения на связь движений с музыкой	4 ч.	Передавать характер в движениях частей музыкального произведения; динамическое нарастание в музыке, сильной доли такта. Знать положение рук при выполнении движений. Слушать и слышать музыку, реагировать на изменения в музыке. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий)
3	Упражнения ритмической гимнастики	4 ч.	Отличать понятия «наклон», «поворот», выполнять движения в заданных направлениях разными частями тела. Выполнять повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Выполнять наклоны, повороты, круговые движения головы, движения рук в разных направлениях, повороты туловища; выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Координировать движения рук и ног. Уметь выполнять одноименные и разноименные движения руками и ногами. Сочетать движения с хлопками. Расслаблять мышцы и сбросить напряжение в теле. Выполнять движений с лентами, обход их при ходьбе, передаче предметов. Сгибать, разгибать, встряхивать, поворачивать руки в разных направлениях. Сжимать, разжимать пальцы в кулак. Выполнять упражнения на координацию движений с предметами
4.	Подготовительные упражнения к танцам	4 ч.	Знать особенности выполнения шага на носках, уметь вступить на разный счет. Работать коллективно и слаженно. Выполнять пружинные движения, плавные, спокойные Приседать, подниматься на носки (движения делать раздельно и слитно). Круговые движения ног (ступни) Выставлять ногу в разных направлениях. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, из стороны в сторону.
5	Элементы танцев	4 ч.	Исполнять танцевальные движения пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца
6	Танцы	10 ч.	Знать понятие «хоровод», уметь согласовывать движение с музыкальным сопровождением. Закреплять элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку; движения парами: боковой

			галоп, поскоки. Продолжать закреплять основные движения народных танцев.
7	Музыкально-ритмические игры и занятия	3 ч.	Передавать образ при инсценировке подвижных игр. Уметь выполнять действия с воображаемым предметом Инсценирование доступных песен. Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз
	Итого	34 ч.	

5 год обучения			
Режим занятий: 1 раз в неделю по 40 минут			
№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающегося
	Стартовая диагностика	1 ч.	
1	Специальные ритмические упражнения	2 ч.	Понимают учебную задачу и стремятся ее выполнить. Чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки. Перестроиться из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроиться в шахматном порядке (из колонны). Построиться из нескольких колонн в круги, сужая их и расширяя. Выполнять круговые движения головы (с акцентом). Движения кистями рук, круговые движения плечами: вверх, вниз, вперед, назад. Выполнять разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Выполнять упражнения с ускорением, с замедлением. Выполнять прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.
2	Упражнения на связь движений с музыкой	2 ч.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Вращать кистями рук по кругу, пальцы сжаты в кулак. Уметь выполнять элементы пальчиковой гимнастики под музыку.
3	Упражнения ритмической гимнастики	2 ч.	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном). Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка). Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.
4.	Подготовительные упражнения к танцам	2 ч.	Выполнять пружинящий бег. Простые шаги вперед, назад. Три простых шага, притоп (вперед, назад), танцевальный элемент «присядка», упражнения на различение элементов народных танцев. Выполнять галоп в паре и по кругу. Исполнять присядку, соблюдая правильную осанку, быстро и ловко выпрямляться, танцевальную комбинацию из шагов, притопов и хлопков
5	Элементы танцев	2 ч.	Продолжать закреплять элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг: руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Парная пляска. Хлопки. Полька
6	Танцы	4 ч.	Разучивание народных танцев. Русские народные

			движения «каблучок», «гармошка». Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко. Танцевальные упражнения. Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев
7	Музыкально-ритмические игры и занятия	1 ч.	Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен. Игры под музыку.
	Итого	16 ч.	