



Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Уссурийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО


Ю.А.Жовниренко
Протокол №1
от 30.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
ЗДур


Е.И.Аникина
Протокол педсовета
№ 1 от 30.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
КГОБУ Уссурийская КШ


Н.Е.Семенова
Приказ №50 от 30.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО КУРСУ

«РИТМИКА»

1-9 классы

(приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГОБУ Уссурийская КШ)

Уссурийск

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Ритмика» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС ИН);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06. 2020 г. № 16 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Минпросвещения России "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 28.12.2018 N 345 (ред. от 18. 05. 2020г.)
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГОБУ Уссурийская КШ
- авторской учебной программы А. А. Айдарбекова «Ритмика» 1 – 4 класс, (сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы под ред. В. В. Воронковой, Москва, «Просвещение», 2010 г.) ;

Данная программа предназначена для работы с детьми 1-9 классов с нарушением интеллекта (лёгкая умственная отсталость); учитывает особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ; содержит требования к организации учебных занятий по предмету; составлена в соответствии с принципами коррекционной педагогики. При разработке адаптированной рабочей программы учитывались специфические особенности обучения детей с ОВЗ.

Целью предмета «Ритмика» является:

- осуществление коррекции недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

Основными **задачами** предмета являются:

- приобщение к музыке
- развитие музыкально-ритмических способностей
- развитие физических данных, координации, ориентировки в пространстве
- активизация творческих способностей
- психологическое раскрепощение
- формирование умений соотносить движение с музыкой
- приобретение общетеоретической грамотности, предполагающей знания основ хореографического и музыкального искусства
- обучение творческому использованию полученных умений и практических навыков
- развитие художественного вкуса, фантазии
- воспитание внимания, аккуратности, трудолюбия.

Цель коррекционно-развивающей работы предполагает коррекцию пробелов в знаниях. Эта цель ориентирована на активизацию тех психических функций, которые будут максимально задействованы на уроке.

Коррекционные задачи:

1. Совершенствование движений и сенсорно-моторного развития:

-развитие мелкой моторики рук.

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания
- развитие зрительной памяти и внимания
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина)
- развитие пространственных представлений ориентации
- развитие представлений о времени
- развитие слухового внимания и памяти
- развитие фонетико-фонематических представлений, формирование звукового анализа.

3. Развитие основных мыслительных операций:

- навыков соотносительного анализа
- навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями)
- умения работать по словесной инструкции, алгоритму

-умения планировать деятельность

-развитие комбинаторных способностей.

4. Развитие различных видов мышления:

-развитие наглядно-образного мышления

-развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (релаксационные упражнения для мимики лица, драматизация, чтение по ролям и т.д.)

6. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

2.Общая характеристика учебного предмета

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности.

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хороводного шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.). Исполнение танцев приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных характеров.

Психомоторные (двигательные) возможности ребенка зависят от возрастных особенностей развития ряда психических функций: мышечно-двигательных ощущений и восприятий, сенсомоторных процессов, памяти, мышления и внимания. Данная категория детей отличается быстрой сменой настроения, утомляемостью. Они плохо владеют своим телом, у них не развита координация, у многих снижена двигательная активность, нарушена концентрация внимания. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. Преподавание курса ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки

организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

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

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

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценировка песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

Ритмика в коррекционной школе важна в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

В коррекционной школе особое внимание обращено на исправление имеющихся у воспитанников специфических нарушений. При обучении ритмике используются следующие принципы:

- *принцип доступности и индивидуальности* (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)

- *принцип постепенного повышения требований* (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)

- *принцип систематичности* (непрерывность, регулярность занятий.)

- *игровой принцип* (занятие стоит на игре.)

- *принцип сознательности, активности* (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)

- *принцип повторяемости материала* (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)

- принцип наглядности (практический показ движений.)

Технологии обучения:

- технологии моделирующего обучения (учебные игры);
- коммуникативно-диалоговые;
- технологии группового обучения (работа в парах, в малых группах);
- здоровьесберегающие технологии.

Методы урока: *словесный* (объяснение темы урока, задания), *наглядный* (демонстрация упражнений), *практический* (самостоятельное выполнение ритмических заданий и упражнений, импровизация).

3. Место предмета в учебном плане

Всего на изучение учебного предмета «Ритмика» выделяется 305 часов. Согласно учебному плану нагрузка рассчитана исходя из 33 учебных недели – в 1 дополнительном и 1 классе, 34 учебных недели – с первого по девятый класс (1 час в неделю, 34 учебные недели). Обучение ритмике является безоценочным.

4. Формы организации учебного процесса.

Основная форма организации учебного процесса – урок. В планировании учебного материала, а также в зависимости от цели урока используются следующие типы и формы проведения уроков в соответствии с ФГОС:

Тип урока	Основные цели
Уроки «открытия» нового знания	<i>Деятельностная цель:</i> формирование у учащихся умений реализации новых способов действия. <i>Содержательная цель:</i> расширение понятийной базы за счет включения в нее новых элементов.
Уроки рефлексии	<i>Деятельностная цель:</i> формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности, выявление их причин, построение и реализация проекта выхода из затруднения и т.д.). <i>Содержательная цель:</i> закрепление и при необходимости коррекция изученных способов действий - понятий, алгоритмов и т.д.
	<i>Деятельностная цель:</i> формирование у

Урок общеметодологической направленности	<p>учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания.</p> <p><i>Содержательная цель:</i> построение обобщенных деятельностных норм и выявление теоретических основ развития содержательно- методических линий курсов.</p>
Урок развивающего контроля	<p><i>Деятельностная цель:</i> формирование у учащихся способностей к осуществлению контрольной функции.</p> <p><i>Содержательная цель:</i> контроль и самоконтроль изученных понятий и алгоритмов.</p>

5. Планируемые базовые результаты изучения учебного предмета.

Предметные результаты:

- терминология;
- ритмико-гимнастические, общеразвивающие упражнения;
- тренировка суставно-мышечного аппарата;
- азбука танцевальных движений;
- танцевальные композиции.

Метапредметные результаты:

- творческая дисциплина;
- саморегуляция (самоконтроль);
- общее развитие различных частей тела; - развитие двигательной памяти;
- моторика;
- координация;
- пластика движения;
- умение применять полученные знания, умения, навыки в практической деятельности для решения конкретных задач.

Личностные результаты:

- в положительном отношении обучающихся к занятиям музыкально – двигательной деятельностью,
- накоплении необходимых знаний,
- умении использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижении личностно значимых результатов в музыкальном и физическом совершенстве,
- раскрытие и реализация своих творческих способностей

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>-сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям;</p> <p>-наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям;</p> <p>-развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;</p> <p>- проявление дисциплинированности;</p> <p>- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей, навыков творческой установки;</p> <p>-умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>регулятивные</u>: способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; накопление представлений о ритме, синхронном движении; наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности • <u>познавательные</u>: навык умения учиться, решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя; соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки • <u>коммуникативные</u>: умение координировать свои усилия с усилиями других; задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций 	<p>готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно, под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне, ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу, ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии, ритмично выполнять несложные движения руками и ногами, выполнять игровые и плясовые движения</p> <p>- планирование занятий физическими (танцевальными) упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием различных ритмических упражнений под музыку;</p> <p>- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении ритмических упражнений, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>- объяснение в доступной</p>

		форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их
--	--	--

Регулятивные УУД: понимание учебной задачи; организовывать себе рабочее место под руководством учителя; выполнять упражнений по инструкции учителя; соблюдение правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений.

Познавательные УУД: ориентироваться в пространстве под руководством учителя; уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя.

Коммуникативные УУД: участвовать в диалоге на уроке; участвовать в обсуждении выразительности жестов; соблюдать простейшие нормы речевого этикета; слушать и понимать речь других; участвовать в паре; умение отвечать на вопросы различного характера.

Развитие жизненной компетенции:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, о своих нуждах и правах в организации обучения, создание специальных условий для пребывания в школе;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- овладение навыками коммуникации;

- дифференциация и осмысление картины мира и ее временно-пространственной организации;

- осмысление своего социального окружения и освоение соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.

6. Содержание учебного предмета

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов:

1. «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
2. «Ритмико-гимнастические упражнения»;
3. «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
4. «Игры под музыку»;
5. «Танцевальные упражнения. Танцы».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны

овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

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

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

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

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

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценировку песен, в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем предлагается инсценировка хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

К концу первого-четвертого года обучения дети будут знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов
- терминологию партерного экзерсиса
- правила гигиены тела, тренировочной одежды

дети будут уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки
- реагировать на начало музыки и её окончание, а также ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию
- выполнять элементы партерной гимнастики
- двигаться в соответствии с характером музыки.

К концу пятого-седьмого года обучения дети будут знать:

- названия танцевальных движений и их использование
- начало и конец музыкального вступления
- названия новых танцевальных элементов и движений
- правила исполнения движений в паре
- правила исполнения движений в танцевальной группе

дети будут уметь:

- откликаться на динамические оттенки в музыке
- выполнять простейшие ритмические рисунки
- реагировать на музыкальное вступление
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы
- давать характеристику музыкальному произведению
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков
- исполнять движения в парах, в группах
- держаться правильно на сценической площадке
- выполнять простейшие акробатические упражнения
- передвигаться в танцевальных рисунках

К концу восьмого-девятого года обучения дети будут знать:

- основные виды музыкальных произведений
- структуру музыкального произведения
- названия основных танцевальных элементов и движений
- правила исполнения движений в танце

дети будут уметь:

- двигаться в ритм с музыкой
- выполнять основные ритмические рисунки
- начинать двигаться на музыкальное вступление
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы
- давать характеристику музыкальному произведению
- хорошо ориентироваться в рисунках танца
- исполнять движения в группах
- держаться правильно на сценической площадке

- связывать движения в танцевальные комбинации
- уверенно выступать на сцене.

7. Тематическое планирование

Класс Раздел	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	кол- во часо в	кол- во часо в	кол- во часо в	кол- во часо в	кол- во часо в	кол- во часо в	кол- во часо в	кол- во часо в	кол- во часо в
Упражнения на ориентировку в пространстве	7	7	6	6	6	6	5	6	6
Ритмико-гимнастические упражнения	7	7	6	6	5	5	7	7	7
Упражнения с детскими музыкальными инструментами	7	7	8	8	6	6	5	5	5
Игры по музыку	7	7	7	7	8	8	8	7	7
Танцевальные упражнения	6	6	7	7	9	9	9	9	9
Всего часов	34	34	34	34	34	34	34	34	34

8. Основное содержание разделов предмета

1. Упражнения на ориентировку в пространстве	<p>Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, из простых и concentрических кругов. Выполнение движений с предметами под музыку во время ходьбы.</p> <p>Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.</p> <p>Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и concentрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой- на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами более сложных,</p>
---	--

	<p>чем в предыдущих классах. 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 намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах</p>
<p>2. Ритмико-гимнастические упражнения</p>	<p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки). Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой. Выставление ноги на носок вперёд и в стороны. Вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны туловища сгибая колени и не сгибая. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх. В стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в и.п. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении сидя и стоя.</p> <p>Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: с отведением рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд. В стороны с движением рук. неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание.</p> <p>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. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабление мышц.</p>
<p>3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами</p>	<p>Движения кистей рук в разных направлениях. Поочерёдное и одновременное сжимание в кулак, разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Движение кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром с постепенным ускорением, с резким</p>

	<p>изменением темпа и плавности движений. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счёт учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.</p> <p>Упражнения на детских музыкальных инструментах (бубен, ложки, дудочки, ксилофон, погремушка, барабан). Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне, барабане двумя палочками одновременно и поочерёдно в разных вариациях.</p> <p>Сгибание и разгибание кисте рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. Разучивание несложных мелодий на музыкальных инструментах.</p> <p>Противопоставление одного пальца остальным. Движение кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. 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.</p> <p>Шумовой оркестр.</p>
<p>4. Игры под музыку</p>	<p>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 (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным спортивным). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Игры с пением и речевым сопровождением.</p> <p>Упражнение на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Инсценировка знакомых песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.</p> <p>Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.</p> <p>Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.</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, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных</p>

	движений их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций.
5. Танцевальные упражнения	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег, лёгкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Элементы русской пляски, хакасских народных танцев. Движения парами: бег, кружение на месте, ходьба. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Повторение элементов танца по программе предыдущего класса. Высокий шаг, мягкий, пружинистый шаг. Неторопливый бег. Стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг, руки вдоль туловища, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх слегка в локте. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения народных танцев. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски более сложные. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Сильные поскоки. Танцевальные комбинации русской пляски, детского танца, детского бального.

9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- учебный кабинет, актовый зал;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека: детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

Учебно-методическое обеспечение

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
4. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.

5. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
6. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
7. Бергер Н. Сначала - Ритм – Композитор, Санкт-Петербург 2004
8. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

Интернет ресурсы

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru
4. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-ritmike-dlya-nachalnih-klassov-1439860.html>