

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чилинская средняя общеобразовательная школа»
с. Чилино Кожевниковского района Томской области**

РАССМОТРЕНО на заседании
педагогического совета
от 29.08.2023г

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Ритмика»
1-4 классы
коррекционного курса.**

Спортивно-оздоровительного направления

Возраст детей 7-10 лет

Программу разработала
Ворончихина Ю.В.

Чилино 2023-2024 г.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.3272-14» (утверждены главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014г. №41);

1. Пояснительная записка.

Ритмика-Это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку. Ритмика – это выполнение простых танцевальных упражнений под музыку.

Курс «Ритмика» относится к коррекционно- развивающей области и является обязательным для освоения , удовлетворяя особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ. В рамках курса осуществляется развитие двигательной сферы, способствующее совершенствованию эстетическому воспитанию, произвольной регуляции , основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца, решению задач и формированию здорового образа жизни.

Рабочая программа по ритмике в 1- 3 классе разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- планируемых результатов начального общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования;
- программы формирования универсальных учебных действий;
- программы коррекционной работы;

Главный принцип, заложенный в программу - создание творческого образа в танце на основе особенностей психофизических особенностей ребёнка с ОВЗ. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивает эстетический вкус. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании произвольной само регуляции движений, а также системы произвольной регуляции.: в целом дети относят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определённую последовательность движений, так же постепенно автоматизируют сложные двигательные акты. Улучшается также ориентировка в пространстве. Постепенно музыка интегрируется речевым сопровождением. Это развивает слуховую память. Музыкальные произведения подбираются таким образом, чтобы оказывать организующее воздействие. Характер произведения подбирается в зависимости от состава обучающихся в конкретном классе.

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

Восприятие музыки определение звучания музыки;

- различие и распознавание на слух громкой, тихой, медленного, умеренного темпа;

- различие на слух двухдольного и трёхдольного метра (полька, марш, вальс), плавной и прерывистой музыки.

- Упражнения на ориентировку в пространстве (простейшие построения и перестроения (в одну или в две линии, в колонну, в две шеренги, друг против друга)

-Ритмико- гимнастические упражнения это упражнения на координацию движений, упражнение на напряжение и расслабление;

- Упражнения с музыкальными инструментами, игры под музыку – музыкальные игры с музыкально- двигательными заданиями;

- Танцевальные упражнения под музыку для выполнения элементов танца и пляски.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушениями познавательной деятельности, с целью усиления практической деятельности.

2. Общая характеристика учебного курса:

Изучение курса «Ритмика» тесно связано с изучением предметов «Музыка» и «Физическая культура». Движения под музыку не только оказывает коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, её ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию, смену музыкальных фраз. Выполняя упражнение на построение, изучая парные танцы и пляски дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности. Ритмико-гимнастические упражнения способствуют выработке музыкально-двигательных навыков.

Основная цель научить согласовывать движения рук, ног, туловища, головы. Вовремя проведения игр под музыку перед педагогом стоит задача научить детей создавать музыкально-двигательный образ. Обучению детей с ЗПР танцам и пляскам по привитию навыков четкого выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой, в отражены особенности движения. Например, освоения шага связано со спокойной русской мелодией, топающего шага - с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно.

В зависимости от целей и задач конкретного занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени. Структура занятий достаточно свободная, позволяющая формировать необходимые умения и навыки. Вначале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление и напряжение. Каждое занятие предполагает повторение пройденного материала. Большинство упражнений выполняется под музыку.

Дети на занятиях приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух средства музыкальной выразительности. Различать спокойные и весёлые мелодии, усваивают метроритм. Благодаря этому развивается чувство ритма, музыкальный слух, память, совершенствуется эстетический вкус.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании произвольной регуляции движений, а также системы произвольной регуляции в целом: дети сочетают двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям воспроизводя определённую последовательность движений так же постепенно

автоматизируют сложные двигательные акты. Улучшается также ориентировка в пространстве. Улучшается координация, осанка, повышается жизненный тонус. Отмечено, что занятия ритмикой положительно влияют на состояния эмоциональной и познавательной сфер, а также развивают творческое воображение.

Принципы используемые на уроках ритмики:

- Дидактические принципы;
- доступности обучения (на уровне возможности обучающихся);
- наглядности;
- индивидуального и дифференцированного подхода, которые предполагают учет особенностей развития высших психических функций и музыкально двигательных способностей;
- систематичности и последовательности (при изучении нового материала)

Учитывая состояние физического развития детей, чередуя на уроке нагрузку и отдых, напряжения и расслабление. Разнообразная музыка помогает овладевать различным характером выполнения движения: мягко, отрывисто, плавно и акцентированно, стремительно и спокойно. На уроках ритмики дети учатся сознательно управлять своим телом, понимать каждое движение его простейшие элементы и сложные координации, учатся различать ритмы и согласовывать свои движения с музыкой.

Характерные для детей с нарушениями ОВЗ особенности нервно-психического склада, своеобразие деятельности, поведения и личных реакций, эмоционально-волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на уроках ритмики. Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки.

Общая цель занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности обучающихся с ОВЗ в процессе восприятия музыки.

Цель предмета «Ритмика» в начальной школе заключается в обеспечении общего развития младших школьников, направленного на исправление недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности, эстетическому воспитанию.

Основными задачами, коррекционного курса программы по ритмике являются:

1. выявление творческих способностей в области искусства танца; приобретение навыков хореографического движения;
2. ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца;

3. Развитие чувства ритма у детей;
4. Развитие опорно-двигательного аппарата;
5. Постановка правильной осанки;
6. Совершенствование качества движений на основе восприятия музыки, добиваясь их свободы, выразительности, четкости, координации, пластичности.
7. Необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
8. Разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы коррекции;

Особенностью урока ритмики, в свете его коррекционных задач, является положительный эмоциональный фон всей деятельности учащихся, который должен быть обеспечен тщательным подбором музыкального репертуара, умелым планированием урока, правильным отношением учителя к достижениям каждого ученика. На занятиях необходимо неуклонное поощрение малейших успехов учеников, максимальная помощь в преодолении индивидуальных затруднений, терпеливое, щадящее отношение к детям. Не допускаются отрицательная оценка неудачных и ошибочных движений учащихся, резкий или повышенный тон, привлечение внимания коллектива к отдельным учащимся в случае их неудач. Дети должны испытывать радость от предоставленной им возможности выразить себя в движении, передать движением свои чувства, переживания, свое понимание музыкального образа.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение, основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На уроках ритмики происходит дальнейшее практическое освоение этих понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Вместе с тем при планировании работы учитель может исходить из требований, указанных в программе по физкультуре для соответствующего класса, и использовать на уроках разучиваемые детьми песни и прослушанные произведения, обозначенные в программе по музыке.

3. Описание места учебного предмета, коррекционного курса

Всего на изучение предмета ритмика отводится 34 часа в 1-3 классах (1 час в неделю) и содержит 4 раздела:

- Ритмико-гимнастические упражнения;
- ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами;
- импровизация движения на музыкальные темы, игры пол музыки;
- народные пляски и современные танцевальные движения.

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы. Однако в зависимости от целей и задач каждого конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению), имея в виду, что в начале и конце каждого урока

должны быть упражнения на снятие напряжения, на расслабление, успокоение.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, коррекционного курса

Ценность жизни- признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и природе. Целостность природы- основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира- частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии.

Ценность человека- как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально- нравственном здоровье.

Ценность добра- направленность человека на развитие и сохранении жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности- любви.

Ценность семьи- как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и другим людям.

Ценность гражданственности- осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства

-Ценность патриотизма- одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, коррекционного курса.

В ходе освоения программного материала, обучающиеся должны достигнуть следующих результатов:

- **Личностных:**
- Наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- Приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная оценка своих музыкально творческих возможностей;
- Продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе музыкальных;

- Развитие духовно – нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание, уважительное отношение к историко – культурным традициям других народов.
- **Метапредметных:** непосредственное участие детей в разнообразной музыкально-художественной деятельности будет способствовать эффективному воспитанию эстетической культуры, которая является важнейшим фактором духовного становления личности, формирования ее идеалов, вкусов и потребностей, развивать творческие способности ребенка, его индивидуальность и дарования. В результате у учащегося должны сформироваться следующие **универсальные учебные действия:**
 - 1). Личностные - умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, выполнять ритмические комбинации на хорошем уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, согласовывать музыку и движение;
 - 2). Познавательные – умение задавать и отвечать на вопросы по изучаемым темам с пониманием и по существу;
 - 3). Коммуникативные – уметь обмениваться информацией, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности;
 - 4). Регулятивные - умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность

Предметные результаты

- готовится к занятиям , строиться в колонну по одному
- ходить свободным естественным шагом
- выполнять игровые плясовые движения по показу учителя
- ритмично выполнять упражнения руками и ногами
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя

В общей системе коррекционно- развивающей работы курс «Ритмика» позволяет проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам:

- совершенствование двигательных навыков и умений, развитие эмоционально- волевой и познавательной сфер.

6. Содержание учебного предмета.

Ритмико-гимнастические упражнения

Ритмико-гимнастические упражнения проводятся обычно в начале урока, являясь организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, поскоки с хлопками и без них, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для

выработки осанки, исправления таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка и т. п.

В этот же раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации. К ним относятся шаги и прыжки через обруч, палку или качающийся канат, повороты на пальцах, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять, стоя на обеих или на одной ноге, с открытыми, а затем с закрытыми глазами, используют в заключительной фазе урока, так как они содействуют успокоению, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве, закалять волю.

Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения, так что дети постепенно осваивают их, испытывая радость от достижения успеха. Упражнения строятся на чередовании различных музыкальных сигналов, например: громкое и тихое звучание (громкое топанье и мягкий «кошачий шаг»); чередование темпа (быстрое и медленное хлопанье или поскоки); различение по высоте тона (движения в противоположных направлениях) и т. п. В таких упражнениях у детей вместе с воспитанием наблюдательности и внимания развиваются быстрота реакции, совершенствуются способности дифференцировок. В этом разделе работы полезно использовать мячи, шары, флажки и тому подобные предметы, а также гимнастическую скамью (широкую и узкую), шведскую стенку и др.

Детей надо приучать к организованному и бережному обращению со снарядами, добиваясь дисциплинированности при использовании названных выше предметов, предохранять детей от переутомления при возрастающей нагрузке, в случае необходимости (например, при соскоках со шведской стенки) обеспечивать страховку.

Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами

Для этого раздела работы используются детские музыкальные инструменты: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любые другие звучащие предметы: погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п. Игрушечные пианино, гармошки не рекомендуются из-за их различной звук высотной настройки и невозможности в связи с этим использования их в детском оркестре.

Большинство упражнений со звучащими инструментами проводится в сопровождении фортепиано.

Упражнения на детских звучащих инструментах развивают чувство ритма, повышают внимание детей, скорость реакции, развивают способность дифференцировок на слух.

Вначале дети знакомятся с каждым инструментом в отдельности и с его возможностями, учатся обращению с ним. Их упражняют в реакции на музыку (совместное начало и окончание звучания, передача динамических

оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т. п.). Такие упражнения многократно повторяются, их сложность постепенно нарастает, развивается навык обращения с инструментами и чувство ритма. Упражнения с инструментами можно выполнять сидя на полу или на стуле, стоя, в движении — поодиночке, парами, группами, целым классом. Сначала все упражняются на одном и том же инструменте, воспроизводят ритмы хорошо знакомых музыкальных произведений, при этом должны обнаружить понимание сильной доли такта, слабых долей, простых мелких долей.

Пониманию сильных долей способствует освоение такого, например, инструмента, как барабан. Дети учатся правильно держать палочки, мягко ударять ими по звучащей поверхности. С палочками выполняют различные упражнения: ударяют их друг о друга, об пол, о другой предмет, вслушиваясь в звучание. Барабан используют и для развития мелкой моторики путем таких упражнений, как щелчки разными пальцами, удары кончиками или косточками пальцев, свободные удары тыльной стороной ладони. Все упражнения надо учиться выполнять и правой и левой рукой.

Возможны такие упражнения, когда при исполнении одного произведения каждый ученик использует несколько инструментов. Темп исполнения в таких случаях сначала должен быть замедлен, при смене инструментов возможны остановки. Постепенно дети привыкают к тому, в какой последовательности включаются в исполнение инструменты, как они расположены вокруг них на полу, какой рукой и как их надо вовремя взять. Тогда произведение может звучать в нормальном темпе. Трудности возрастают, если затем использовать инструменты в другой последовательности. В некоторых упражнениях дети повторяют на инструменте ритмический рисунок, воспроизведенный учителем или одноклассниками, сами создают ритмические рисунки. Совместное прослушивание и передача ритма повышает внимание учащихся и чувство ответственности перед товарищами за свое участие в общем исполнении.

В упражнениях со звучащими инструментами дети активно приобщаются к искусству, учатся выражать себя в нем, участвуют в совместном исполнении произведений. Это является мощным средством эстетического воспитания школьников и формирования способности активной творческой совместной деятельности.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.

Прежде чем дети начинают двигаться, учитель знакомит их с музыкой, в краткой беседе помогает понять содержание песни, характер произведения в

целом и отдельных его частей, тем, т. е. направляет воображение детей, оживляет их эмоциональную память, однако движения им не подсказывает. В противном случае у детей вырабатываются двигательные шаблоны, они теряют возможность двигаться, как хотят. При необходимости учитель может оказать помощь в такой примерно форме: «Двигаться так, чтобы было видно, что ты маршируешь, как солдат», или: «..., что ты тренируешься на спортплощадке», или: «..., что ты играешь роль клоуна». Подобные упражнения повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность, прилагать совместные усилия к решению задачи и доставляют им особую радость. В этих упражнениях преодолевается скованность учащихся, повышается способность приспособлять свои действия к имеющимся условиям и ситуациям, возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами.

Музыка, используемая в данном разделе работы, должна быть доступна детям, ярко ритмична, мелодична. Целесообразно для этого привлекать песни и произведения, указанные в программе по музыке для пения и слушания, полезно чаще прослушивать одни и те же пьесы, тогда глубже понимается их содержание. Тексты песен должны быть хорошо знакомы ученикам, чтобы их можно было при желании напевать или петь хором, сопровождая движения. Это способствует созданию радостной атмосферы на уроке. Для успешной работы чрезвычайно важно тщательно подбирать музыку, чтобы дети смогли выполнять такие подражательные движения, как, например, «маятник», «деревья под ветерком и ветром», «полет птиц» и т. п.; или участвовать в играх «Колыбельная кукле», «За работу, лесорубы» и т. п.; или свободно изображать действия на темы «Мы бегаем по лужам», «Мы собираем цветы для букета», «Игра в снежки», «На параде» и т. п. Ученики могут полнее воплотить свои замыслы с помощью мимики и жестов.

С возрастом дети приобретают способность к сценическому действию под музыку. Сначала учитель делит их на 2—3 группы, знакомит их с произведениями двух-, трехчастной формы или с произведением, содержащим несколько контрастных, разнохарактерных тем, и выясняет, как они понимают характер каждой части, каждой темы. Как правило, учитель выслушивает мнение двух или трех учеников о том, как они представляют себе темы, предлагает остальным высказать свои критические замечания, следя за тем, чтобы фантазия детей содержала доступные для воплощения образы. После этого каждая группа учащихся выполняет под музыку различные действия, раскрывающие ту или иную сценическую ситуацию (например, «Гуси и волки»). На следующем этапе можно распределить роли среди учеников. Исполнение той или иной роли заставляет ребенка вживаться в образ, управлять своим поведением, подчинять себя правилам игры, что чрезвычайно важно в воспитательном отношении. В качестве примера можно назвать инсценирование песни Л. Книппера (ел. А. Коваленкова) «Почему медведь зимой спит». Дети, исполняющие роли главных действующих лиц: медведя, лисы, дятла, и все остальные ученики,

изображающие деревья в лесу, поют известную школьникам песню и своими движениями стараются передать ее содержание. Учитель объединяет усилия учеников, разбирает с ними ролевое участие каждого в отдельности и всех вместе. Так же обстоит дело и со сценическим изображением хорошо знакомых детям сказок в сопровождении подобранной учителем музыки. Отработанные сценические музыкальные постановки можно исполнять на детских утренниках с использованием элементов костюма и реквизита. В этот же раздел входит исполнение отсроченных движений (аналогичное понятие в музыке — каноны). Несколько групп учеников выполняют одни и те же простые движения (например, ходьба вдоль стен, змейкой, по кругу и т. п.), однако группы вступают в действие через определенные интервалы и строго ведут свою «партию». Исполнение отсроченных движений повышает чувствительность к ритму, способность своевременно включиться в деятельность, развивает внимание. Дети легче овладевают этими упражнениями, если вместе с движением поют.

Народные пляски и современные танцевальные движения

Подготовка к работе по этому разделу проводится в любой части урока. В занятия включаются и отрабатываются отдельные танцевальные движения (не более четырех-пяти наименований за учебный год).

Народные пляски и танцы приобщают детей к народной культуре, заражают их оптимизмом, порождают положительные эмоции. Работа по этому разделу программы всегда вызывает радость у детей, помогает развитию у них эстетического чувства, способствует формированию коллективных начал во взаимоотношениях, повышает культуру поведения. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В работе используют хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить с ним общий ритм движения, терпеливо обращаться при смене и передвижке партнеров к тем ученикам, у которых имеются какие-либо индивидуальные затруднения.

Овладевая простыми танцевальными движениями, воспроизводя их, дети приучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение.

Следует добиваться, чтобы дети так овладевали движениями, что могли двигаться в танце свободно и непринужденно. Вместе с двигательными навыками они должны усвоить термины: шаг польки, шаг галопа и др. Использование грамзаписи возможно лишь на некоторых этапах урока — при сопровождении отработанного танца, разученных игр и инсценировок. В остальных случаях учитель должен иметь возможность произвольно изменять темп, динамические оттенки, продолжительность звучания музыки и т. п. в соответствии с задачами и целями, педагогической целесообразностью каждого этапа урока.

Ученикам необходимо для урока ритмики иметь тапочки и гимнастическую форму, которую можно заменять костюмом, используемым для занятий в хореографических кружках.

Уроки должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий.

В помещении должны находиться музыкальный инструмент, гимнастические скамейки, шведская стенка, стулья для отдыха детей и для сидячих упражнений, желательно ковер или индивидуальные коврики-подстилки (многие задания полезно выполнять сидя на полу). Оборудование, необходимое для проведения уроков ритмики: мячи, шары разных размеров и цвета, флажки, ленты, косынки, обручи, булавы, кегли, скакалки, гимнастические палки, погремушки, дудки, колокольчики, барабанчики, металлофоны, бубны, треугольники, трещотки, ложки, хлопушки и т. п. — в количестве по 12 предметов или инструментов, т. е. для каждого ученика.

Раздел 1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности .

Музыкальный размер, направления движения, степени поворота, виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче, и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает.

Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полька. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм».

Раздел 2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.

Виды музыкальных размеров танцев.

Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад

Упражнения на осанку.

Понятие о линиях корпуса.

Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса; Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины. Упражнения на пластику.

Общеразвивающие упражнения.

Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды.

Танцевальные шаги. Разновидность бега. Прыжки.

Раздел 7. Изучение позиций.

Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3.

Plié – складывание, сгибание, приседание demiplie по 1,3 позициям.

Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato

Раздел 8. Разучивание танцевальных композиций.

Танец «Полька».

Формы организации- кружок.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность.

7. Учебно-тематическое планирование и основные виды учебной деятельности.

№	Тема урока	Колич
----------	-------------------	--------------

		часов
	Тема 1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности .	
1-4	Характер музыки: - определить характер и отражать в движении разнообразные оттенки характера и, музыкальных произведений (весёлый , спокойный , энергичный , торжественный).	4
5-6	Динамические оттенки в музыке. Основные понятия.	2
7	Темп в музыке. Основные понятия.	1
8-9	Строение музыкального произведения: - двухчастная, трёхчастная, куплетные формы; - фраза, начало и окончание музыкальной фразы; - понятие о вступлении , куплете, запеве и припеве.	2
10-12	Ритмический рисунок: -целые, половинные , четверти, восьмые; - ритмические рисунки (сочетание указанных длительностей); - ритмические диктанты.	3
	Тема 2. Формирование танцевально- двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.	
13-14	Метроритм. Танцевальные шаги и бег в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами , дирижирование во время исполнения шагов.	2
15-16	Элементы русского танца, построения и перестроение: -русский переменный шаг; - припадание; - « ковырялочка» ;	2

	<p>-«гармошка»;</p> <p>-притопы</p> <p>Элементы классического танца:</p> <p>Знакомство с классическим танцем:</p> <p>Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3.</p> <p>Plie – складывание, сгибание, приседание. Demiplies по 1,3 позициям. Battement tendu</p>	
17-18	<p>Ритмический рисунок в движении и музыке:</p> <p>- шаг польки;</p> <p>- хлопки в ладоши соло и в паре.</p>	2
19-20	<p>Прыжки(на двух ногах на месте, в продвижении вперёд, в повороте вокруг себя на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки.</p>	2
21-24	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве и согласование изменения направления движения с построением музыкального произведения.</p>	4
25-28	<p>Построения и перестроения (рисунка в танце), смена рисунка в танце в соответствии с музыкальным периодом, предложением , фразой.</p>	4
	Тема 3. Музыкально ритмические этюды и игры.	
29-31	<p>Знакомство с классическим танцем:</p> <p>Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3.</p> <p>Plie – складывание, сгибание, приседание .demiplies по 1,3 позициям. Battement tendu</p>	3
32-34	<p>Этюды с предметами(мяч, скакалка, обруч, шарф);</p> <p>- этюды с использованием детских музыкальных инструментов(ложки, колокольчики);</p> <p>-Музыкально- ритмические этюды и</p>	3

	танцы; - музыкально ритмические игры.(сюжетные и ролевые)	
Итого:		34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол- во часов	План	Факт
1-4	Характер музыки.	4		
5-6	Динамические оттенки в музыке. Основные понятия.	2		
7	Темп в музыке. Основные понятия.	1		
8-9	Строение музыкального произведения.	2		
10- 12	Ритмический рисунок.	3		
13- 14	Метроритм.	2		
15- 16	Элементы русского танца.	2		
17- 18	Ритмический рисунок в движении и музыке.	2		
19- 20	Прыжки	2		
21- 24	Упражнения на ориентировку в пространстве.	4		
25- 28	Построения и перестроения	4		
29- 31	Знакомство с классическим танцем	3		
32- 34	Этюды	3		
	Итого:	34		

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- Проведение открытых уроков для родителей;
- Проведение итогового занятия в конце учебного года.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- термины: громко—тихо, высоко—низко, характер музыки: (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно);
- названия простых общеразвивающих упражнений (в соответствии с программой по физкультуре);
- названия простых танцевальных шагов (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп).

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять основные движения и общеразвивающие упражнения с предметами и без них под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- повторить на звучащем инструменте простейший ритмический рисунок;
- выполнять простейшие подражательные движения;
- участвовать в четырех-пяти плясках.

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Печатные пособия:

- * Наборы сюжетных картинок в соответствии с тематикой.
- * Таблицы: нотные примеры, признаки характера звучания, средства музыкальной выразительности;

Технические средства обучения:

- * Персональный компьютер
- * Мультимедийный проектор и экран
- * Музыкальный центр

Экранно-звуковые пособия:

- * Аудиозаписи, CD диски с программной музыкой (1,2,3,4 класс), с детскими песнями.

Учебно – практическое оборудование:

- * Синтезатор
 - * Комплект детских музыкальных инструментов: бубны, барабаны, треугольники, палочки – маракасы, цимбалы, металлофоны, ксилофоны, погремушки, бубенчики, колокольчики.

* Народные инструменты: деревянные ложки