

Российская Федерация  
Иркутская область  
Шелеховский муниципальный район  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Шелеховского района  
**«Начальная школа детский сад № 10»**  
Пос. Большой Луг, ул. Клубная, 24  
тел/факс 8 (39550) 73-5-47  
E-mail: [ziv60@bk.ru](mailto:ziv60@bk.ru)

Рассмотрено на заседании МО УНК МКОУ ШР НШДС № 10 Руководитель МО Воеводина Н.П. _____ Протокол № _____ " ____ " _____ 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МКОУ ШР НШДС № 10 _____ Н.В.Стребкова  от " ____ " _____ 2023 г	«Утверждаю» Директор МКОУ ШР НШДС № 10 _____ И.В. Жукова  Приказ № 209/1  от "31 " августа 2023 г.
--	--	---

**Адаптированная рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Ритмика»  
для обучающегося 1-4 классов с ОВЗ**

(вариант 7.1, 7.2, УО вариант 1 и УО вариант 2)

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Лукашевичус В.В.

п.Большой Луг  
2023год

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика» для учащихся 1-4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре, с учетом авторской программ, авторы: Фирилева Ж. Е., Загрядская О. В., Рябчиков А. И.; под редакцией: Кузнецова В. П./Ритмика в школе. Третий урок физической культуры/ Издательство: Феникс, 2017 г.

В рабочей программе нашли отражение *цели и задачи* изучения физической культуры в начальных классах, изложенные в пояснительной записке к Примерной программе по физической культуре. В ней заложены возможности, предусмотренные стандартом формирования у младших школьников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

**Цель:** коррекция жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни.

### **Задачи:**

- развитие слухового внимания и фонематического слуха;
- развитие музыкального, звукового, тембрового, динамического слуха, чувства ритма;
- развитие общей и тонкой моторики, кинестетических ощущений, мимики, пантомимики, пространственных организаций движений;
- воспитание умения перевоплощаться, выразительности и грации движений, умения определять характер музыки, согласовывать ее с движениями;
- воспитание переключаемости с одного поля деятельности на другое;
- формирование, развитие и коррекция слухо-зрительно-двигательной координации;
- создание благоприятных условий для раскрытия и развития слухо – зрительно-двигательной координации ребёнка.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом для 1-4 классов программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

### **Общая характеристика курса**

Курс «Ритмика» введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память,

обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

**Принципы**, лежащие в основе программы:

1. Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся и понимание изучаемого материала.

2. Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя демонстрацию, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчётливо понять его.

3. Принцип систематичности и последовательности предполагает определённую систему обучения, установление логической связи и правильной последовательности. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному и наоборот. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению.

4. Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

**Новизна программы** в том, содержание двигательного и речевого материала варьируется в зависимости от уровня сформированности моторных и речевых навыков.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она дает возможность: закрепить навык правильного употребления звуков в различных формах и видах речи, во всех ситуациях общения, воспитание связи между звуком и его музыкальным образом.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Ритмика» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

### **Технологии обучения:**

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение:

- *здоровьесберегающей технологии*, музыкально - игровые занятия;упражнений под музыку; упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений
- *технологии дифференцированного формирования знаний* и методических умений предполагает: выявление уровней затруднения с помощью диагностических тестов.
- *информационные технологии* заключаются в использование интернет - ресурсов, для создания собственных учительских презентаций к урокам в качестве наглядности.

### **Формы занятий:**

Программой предусмотрено проведение занятия, имеюциетематическую и игровую целостность. В сюжете занятий используются рассказы и сказки русских и зарубежных писателей, русские народные сказки, которые подбираются в соответствии с возрастом детей и позволяют решать коррекционные задачи в игровой форме.

**Сопутствующими формами обучения** являются: физкультурные праздники, дни здоровья и спорта, внутри школьные соревнования, на которых совершенствуются все основные виды движений в естественной, непринужденной форме.

**Планируемые результаты реализации программ внеурочной деятельности** предполагают *комплексный подход к оценке результатов* образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: *личностных, метапредметных и предметных*.

**Первый уровень результатов** — сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоциональноценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

**Второй уровень результатов** — формирование 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.

**Третий уровень результатов** — решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

## II. Планируемые результаты освоения предмета

**Универсальными компетенциями** учащийся на этапе внеурочной деятельности «Ритмика» являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

### **Прогнозируемые результаты освоения курса «Подвижные игры»**

#### **Знания о физической культуре (приобретение социальных знаний):**

##### Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях танцевальных движений;
- уметь использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- ориентироваться в понятии «ритмика», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий упражнениями и музыкальными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий музыкальными упражнениями.

##### Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий ритмикой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение ритмики в сохранении и укреплении здоровья.

#### **Способы физкультурной деятельности (формирование ценностного отношения к социальной реальности):**

##### Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять музыкальные игры на музыкальные темы, игры под музыку.
- выполнять элементы танца и простые танцевальные движения.

##### Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно импровизировать движения на музыкальные темы, игры под музыку.
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Физическое совершенствование (получение опыта самостоятельного общественного действия):**

##### Обучающийся научится:

- выполнять естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку.
- выполнять ритмические упражнения (простой шаг, мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий на всей ступне. Бег на полупальцах. Притопы одной ногой с хлопками);

##### Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять простейшие подражательные движения под музыку.
- выполнять игры под музыку, игры типа эстафет с мячами, обручами, игры с пением.

### III. Содержание учебного предмета

#### Ритмико-гимнастические упражнения:

Основные движения под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4 — ходьба, бег, прыжки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый и т. п.), различной силы звучания

(громко, тихо), различного темпа (умеренно, быстро, медленно) — строевыми или мягким шагом, ходьбой на пятках или на носках. Ходьба (бег) друг за другом по одному, врассыпную с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, в круг — в соответствии с изменением звучания музыки. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений, перечисленных в программе по физкультуре, с предметами и без них. Отражение в движении различного характера, темпа, динамики музыки. Бросание, подбрасывание, ловля, катание, передача, перекатывание и другие упражнения с мячом различной величины, с обручем — в сопровождении музыки; прыжки под музыку через скакалку

#### Ритмические упражнения с детскими звучащими музыкальными композициями:

Танец «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечек», «Часики», «Воробьиная дискотека», «Чебурашка», «Стирка».

#### Музыкально-подвижные игры, игры путешествия:

«Море волнуется», «Путешествие в маленькую страну», «Импровизация под песню», «Цветик – семечетик»

### IV. Тематическое планирование 1 года обучения

№	Наименование тем	Основные виды деятельности	Всего часов
	<b>1. Раздел Знания о физической культуре (1ч.)</b>		

<b>1</b>	Вводный инструктаж. Техника безопасности и правила поведения на уроке, при разучивании танцев»	Беседа по теме «Ритмика» презентация. Основные шаги. Игра путешествие «На лесной опушке».	1
<b>Раздел 2 Физическое совершенствование (33ч.)</b>			
<b>2</b>	«Осени забавы»	Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Игроритмика. Ритмический танец «Танец с хлопками». Танцевальные шаги. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>3</b>	«В гости к осени»	Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Игроритмика. Ритмический танец «Танец с хлопками». Акробатическое упражнение «Ванька - Встанька». Музыкально – подвижная игра «Море волнуется» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
<b>4</b>	«Птички– синички»	Игроритмика. Ритмический танец «Мы пойдем сначала в право». Игропластика. Музыкально - подвижная игра по ритмике «Дирижер оркестр». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
<b>5</b>	«Веселые игры»	Игроритмика. Ритмический танец «Мы пойдем сначала в право» Игропластика. Музыкально - подвижная игра «Море волнуется» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	<a href="http://www.rgdb.ru">http://www.rgdb.ru</a>
<b>6</b>	«В лесу»	Сюжетный урок «Приходи, сказка».	
<b>7</b>	«Перелетные птицы»	Музыкально – подвижная игра по ритмике «Путешествие в маленькую страну Танцевальные шаги. Танцевально – ритмическая гимнастика «Марш». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
<b>8</b>	«Осенние ветры»	Игроритмика. Танцевальные шаги. Танцевально - ритмическая гимнастика «Марш». Игропластика. Упражнения на	<a href="http://pedsovet.su/load/100">http://pedsovet.su/load/100</a>

		расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
9	«К курочке»	Игроритмика. Музыкально - подвижная игра «Путешествие в маленькую страну Ритмический танец «Танец сидя»Игропластика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
10	«Кот и мыши»	Музыкально - подвижная игра «Запев – припев». Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Танец сидя»Игропластика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
11	«К зайке в гости»	Игроритмика. Ритмический танец «Если весело живется» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
12	«Народные игрища»	Игроритмика. Ритмический танец «Если весело живется» Танцевальные шаги. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a>
13	«Зимы дыханье»	Танцевальные шаги. Ритмический танец «Если весело живется»Танцевально - ритмическая гимнастика «Три поросенка». Креативная гимнастика (музыкально - творческая игра «Займи место»). Игропластика.	
14	«Полярная ночь»	Танцевальные шаги. Ритмический танец «Танец утят», музыкально - подвижная игра «Горелки». Пальчиковая гимнастика.	
15	«Зимнее солнце»	Танцевальные шаги. Креативная гимнастика (музыкально - подвижная игра «Делай как я, делай лучше меня»). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
16	«До свиданья, зима»	Сюжетный урок «Россия - Родина моя»	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>
17	«Весенние игрища»	Музыкально - подвижная игра «Гонка мяча по кругу». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
18	«Делай как все, делай лучше всех!»	Игроритмика. Ритмический танец «Танец утят», Креативная гимнастика (музыкально - подвижная игра «Делай как я, делай лучше меня»). Упражнения	

		на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
19	«Кошечки»	Музыкально - подвижная игра «День - ночь». Ритмический танец «Танец утят», Игропластика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a> .
20	«У Мишки – топтыжки»	Ритмический танец «Лавота», Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
21	«Веселые гуси»	Сюжетный урок «Морские учения»	
22	«Нам не страшен серый волк»	Танцевальные шаги. Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Игропластика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	<a href="http://www.gallery.balletmusic.ru">http://www.gallery.balletmusic.ru</a>
23	«Птичьи игры»	Игроритмика. Танцевальные шаги. Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Музыкально - подвижная игра «Горелки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
24	«Ветер и солнце»	Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Танцевальные шаги. Ритмический танец «Лавота», Акробатические упражнения «Ванька - Встанька». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
25	«К Дедушке Мазаю»	Креативная гимнастика (музыкально - подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги. Ритмический танец «Кузнечик», Упражнения дыхательной гимнастики.	<a href="http://www.horeograf.com">http://www.horeograf.com</a>
26	«Лиса – Патрикеевна»	Креативная гимнастика (музыкально - подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги. Ритмический танец «Кузнечик», Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
27		Ритмический танец «Часики», «Воробьиная дискотека». Упражнения дыхательной гимнастики.	<a href="http://www.josuonline.com">http://www.josuonline.com</a>
28		Музыкально - подвижная игра - эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». Ритмический танец	

		«Часики», «Воробьиная дискотека» «Упражнения дыхательной гимнастики».	
29		Ритмический танец «Чебурашка», Танцевальные шаги. Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванька - Встанька». Музыкально - подвижная игра «Дети и медведь». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
30		Музыкально - подвижная игра «Дети и медведь». Танцевальные шаги. Ритмический танец «Чебурашка», упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">. http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html.</a>
31	«Подарки весны»	Танцевальные шаги. Ритмический танец «Самба». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
32	«Конек- горбунок»	Музыкально - подвижная игра «Запев - припев». Танцевальные шаги. Ритмический танец «Стирка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
33	«Музыкальный танец»итоговог о занятия	(танцевальная композиция).	
34	Резервный урок		
<b>Итого:</b>			<b>34</b>

**Тематическое планирование коррекционного курса «Ритмика»  
2 класс**

<b>№ п/ п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол – во часо в</b>	<b>ЦО Р</b>	<b>Виды учебной деятельности</b>
-----------------------	-------------------	------------------------------------	-----------------	----------------------------------

1 2 3	Упражнения на ориентировку в пространстве. Игры под музыку.	3	. <a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafi.a.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafi.a.html</a> 1.	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки; динамикой (громко, умеренно, тихо); регистрами (высокий, средний, низкий). «Музыкальная игра под русскую песню». Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. «Танцевальная комбинация на расслабление мышц».
4 5 6	Ритмика– гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения.	3	. <a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>	Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Упражнения на координацию движений. Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.
7 8 9	Танец: «Русская хороводная пляска»	3	<a href="http://purpleybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_balletmejestery_komplekt_plakativ/">http://purpleybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_balletmejestery_komplekt_plakativ/</a>	Танец: «Русская хороводная пляска». Прослушивание, прохлопывание русской народной мелодии. Свободные движения. Повторение за учителем.
1 0 1 1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Игры под музыку.	2	<a href="https://balletnik.nethouse.ru/">https://balletnik.nethouse.ru/</a>	Построение в колонну по два. Игры с пением и речевым сопровождением. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Музыкальные игры с предметами. «Третий лишний».

1 2 3	Ритмико– гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения.	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3ILs_uu5arQ&amp;feature=em_b_logo">https://www.youtube.com/watch?v=3ILs_uu5arQ&amp;feature=em_b_logo</a>	Общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Упражнения на координацию движений. Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.
4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1		Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочерёдно.
1 5 1 6	Танец: «Хлопки. Полька».	2		Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.
1 7 1 8 1 9	Упражнения на ориентировку в пространстве. Игры под музыку.	3	<a href="http://sov-dance.ru/">http://sov-dance.ru/</a>	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Игры с пением и речевым сопровождением «Карусель», «Приглашение»
2 0 2 1 2 2	Ритмико– гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения.	3		Общеразвивающие упражнения. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление левой и правой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в коленях ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, 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). Упражнения на координацию движений. Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение

				<p>правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и. т.д.).</p> <p>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).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол). 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).</p>
2 3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1	<a href="http://www.horeograf.com">http://www.horeograf.com</a> (воров)	Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.
2 4 2 5 2 6	Танец: «Зеркало».	3	е для хореографии и танцоров)	Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмельёк».
2 7 2 8	Упражнения на ориентировку в пространстве. Игры под музыку.	2		Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. «Кот и мыши».
2 9 3 0	Ритмико– гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения.	2	<a href="http://horeograf.usoz.ru/blog/metodika_robotstva">http://horeograf.usoz.ru/blog/metodika_robotstva</a>	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на расслабление мышц. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Упражнения на координацию движений. Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и

			_met odich esko e_po sobie _q uot _ot_r itmik i_k_t ancu _quo t/	левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т.д.). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.
3 1	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1		Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях
3 2 3 3 4	Танец: «Парная пляска».	3		Парная пляска. Чешская народная мелодия.
	<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>		

### Тематическое планирование в 3 классе

№ уро ка	Тема урока	Ко л- во час ов	Цор	Основные виды деятельности
1.	Чередование ходьбы с приседанием .	1	. <a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a> .	Упражнения на координацию движений. Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т.д.). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.
2.	Ходьба на носках	1		
3.	Ходьба широким и мелким шагом.	1		
4.	Общеразвивающие	1		

	упражнения.				
5.	Упражнения с султанчиками.	1	<a href="http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html">http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html</a>	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на расслабление мышц. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и поочерёдно в разных вариациях	
6.	Плясовые движения.	1			
7.	Игра на металлофоне.	1			
8.	Игра на металлофоне.	1			
9.	Игры под музыку	1			
10	Построение в колонны по три.	1			
11	Перестроение из большого круга в маленькие.	1			
12	Танец в парах	1			<a href="http://horeograf.uzoz.ru/blog">http://horeograf.uzoz.ru/blog</a>
13	Танцевальные движения по кругу с предметами.	1			
14	Исполнение различных ритмов на барабане.	1			
15	Отхлопывание различных ритмов.	1			
16	Музыкальные игры	1			
17	Построение в колонны и шеренги.	1			
				Упражнения на координацию движений. Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т.д.)	
				Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление левой и правой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в коленях ног,	

18	Шаг на носках.	1	<a href="http://www.gallery.balletmusic.ru">http://www.gallery.balletmusic.ru</a>	как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.	
19	Широкий и высокий бег.	1		<p>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).</p> <p>Упражнения на координацию движений. Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т.д.).</p>	
20	Боковой галоп.	1			
21	Приставные шаги с приседанием	1			
22	Присядка и полуприсядка на месте.	1			
23	Поскоки парами.	1			
24	Танцевальные движения.	1	<a href="http://www.josuonline.com">http://www.josuonline.com</a>		<p>Повторение, подражание, показ, тренировка, разграничение основных танцевальных движений и движений-связок, разучивание танцевальных движений (по образцу или самостоятельно придуманных), импровизация под музыку с использованием заученных танцевальных или упражнений ритмической гимнастики.</p> <p>Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.</p>
25	Танцевальные движения.	1			
26	Музыкальные игры	1			
27	Подвижные игры с пением.	1			
28	Подвижные игры с пением.	1			
29	Движение парами по кругу.	1			
30	Шаг польки парами.	1		<a href="http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnyayatematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-pokhoreografii-i-tantsam">http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnyayatematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-pokhoreografii-i-tantsam</a>	
31	Игра на металлофоне	1			
32	Игра на ложках	1			
33	Танец с игрой на	1			

	ложках.			
34	Обобщающий урок.	1		
<b>Итого</b>		<b>34</b>		

**Тематическое планирование  
4 класса**

№	Тема	Кол-во часов	Цор	УУД
1	Характер и настроение музыки.	1	<a href="http://www.cheremeta.ru/horejgrafiya.html">http://www.cheremeta.ru/horejgrafiya.html</a>	1.Выявление музыкальных возможностей учащихся. 2. Организация музыкально-педагогического процесса. 3.Настроить детей на раскрытие музыкального характера, настроения в движении.
2	Мир музыки П.Чайковского	1	<a href="http://www.cheremeta.ru/horejgrafiya.html">http://www.cheremeta.ru/horejgrafiya.html</a>	1.Повторение и закрепление музыкально-ритмических движений по данной теме. 2.Расширенное знакомство с творчеством П.И.Чайковского.
3	С.Майкапар «Бирюльки»	1		1.Повторение и закрепление музыкально-ритмических упражнений по данной теме. 2.Выявление характерных особенностей произведений С.Майкапара и передача их в движении.

4	Музыкальное творчество М.Глинки	1		1. Знакомство с музыкальным творчеством М. Глинки, анализ музыкальных произведений и передача музыки в движении.
5	Комплекс ритмической гимнастики на музыку М.Глинки	1		1. Разучивание комплекса ритмической гимнастики на музыку М. Глинки, анализ средств музыкальной выразительности.
6	Закрепление элементов ритмической гимнастики на музыку М.Глинки.	1		1. Детальная работа над упражнениями ритмической гимнастики на музыку М. Глинки.
7	Основные элементы движений вальса.	1		1. Закрепление движений: «балансе», полный и половинный поворот.
8	Музыка в движениях рук.	1		1. Подготовительные упражнения для закрепления позиций рук.
9	Движения рук вальса.	1		1. Продолжить упражнять детей в постановке рук, закреплении позиций рук.
10	Движения вальса в паре.	2	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a>	1. Разучить движения «балансе», повороты, перестроения в паре, отметить правильность выполнения движений рук, повороты головы.
11				
12	Движения вальса с предметом.	2		1. Показать учащимся элементы движений рук с шарфиком и разучить их. 2. Закрепление движений с шарфиком и позиций рук.
13				
14	Характерные особенности движений рук в композиции с предметом.	1		1. Добиваться сохранения позиций рук, пластики рук в движении с шарфиком.
15	Закрепление композиции вальса с предметом.	1		1. Продолжать добиваться правильных позиций рук, поворотов головы, общения с партнером, координации движений.
16	Музыкально-ритмические композиции к празднику.	2		1. Развивать выразительность, пластику рук, точность выполнения движений, добиваться слаженности движений с музыкой. 2. Воспитание ответственности в паре и в коллективе.
17	Подготовка к празднику.	1		1. Добиваться точности и выразительности исполнения композиции.
18	Историко-бытовой танец Мазурка.	1		1. Повторение шагов и элементов движений Мазурки, усложнение и разучивание новых движений.
19	Основные шаги и элементы движений Мазурки.	1		1. Разучивание движений и перестроений Мазурки.
20	Основные движения Мазурки в паре.	1	<a href="http://www.che">http://www.che</a>	1. Разучивание движений Мазурки в паре.

			<a href="http://15.ru/horejgrafiya.html">15.ru/horejgrafiya.html</a> .	
21	Перестроения Мазурки.	1		1.Расширение композиции танца, усложнение элементов движений и перестроений.
22	Характерные особенности Мазурки.	1		1.Добиваться передачи манер, пластики движений танца.
23	Закрепление композиции Мазурки.	1	<a href="http://www.gallery.balletmusic.ru">http://www.gallery.balletmusic.ru</a>	1.Продолжить работу над слаженностью движений с музыкой.
24	Музыка вальса.	1		1.Познакомить детей с вальсовой музыкой, историей вальса. 2.Разучить движения вальса для мальчиков и девочек.
25	Вальс и его характерные особенности.	1		1.Подвести детей к осознанию характерных особенностей вальса через движение, учить менять движение согласно музыкальным построениям вальса.
26	Вальсовая композиция. Общение в паре.	1		1.Разучить движения вальса в паре с его характерными особенностями (повороты головы, движения рук, ног и т.д.).
27	Шаги испанского танца и хлопки.	1		1.Разучить с учащимися шаги испанского танца и хлопки. 2.Проработать ритмический рисунок Арагонской хоты и Андалузского танца.
28	Испанский танец с предметами (веер, кастаньеты).	1		1.Прохлопать ритмический рисунок и разучить движения Арагонской хоты и Андалузского танца с предметами.
29 30	Вальсовая композиция.	2	<a href="http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnae-atematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam">http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnae-atematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam</a>	1.Продолжить работу над вальсовой композицией в паре, точностью выполнения движений. 2.Учить передавать характерные особенности вальса в движении.
31 32	Пластика рук в вальсовой композиции.	2		1.Добиваться уверенности и свободы исполнения композиций, общению в паре.
33	Музыкально-ритмические композиции выпускному празднику.	1		1.Подготовка учащихся к исполнению композиции на выпускном празднике. 2.Добиваться выразительности и свободы.
34	Заключительный урок-концерт.	1		1.Повторение программы, обобщение музыкального материала и поставленных задач.

## Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

### Инвентарь:

Стенка гимнастическая 2,8 x 0,8 м.	Секундомер однокнопочный.
Палки гимнастические пластмассовые	Флажки разметочные.
Скамейки гимнастические жесткие 2 м.	Сетка для переноса и хранения мячей.
Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные.	Сетка волейбольная
Стенка гимнастическая 2,8 x 0,8 м.	Скамейки гимнастические жесткие 4 м.
Контейнер передвижной для игрового инвентаря.	Кегли.
Магнитофон двух кассетный с колонками.	Обручи
Аптечка для оказания первой помощи.	Ленты цветные
Скакалки гимнастические	Флажки разметочные.

### **Список литературы для педагога:**

- 1.Затямина Т. А, Стрепетова Л.В. /учебно-методическое пособие «Музыкальная ритмика», Москва «Планета» 2016г.;
- 2.Руднева С., Фиш Э./ учебно-методическое пособие/ «Ритмика». - Музыкальное движение. - М., АСКО 2015.
- 3.Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей: ИКТЦ «Лада», Гамма Пресс 2005
4. Фирилева Ю. Е, Загрядская О.В, Рябчиков А.И.; по редакцией: Кузнецова В. П.\ «Ритмика в школе» Третий урок физической культуры/ Издательство: Феникс,
5. Шукшина З. «Ритмика.» - М., 2016