Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Радищевская средняя общеобразовательная школа»

**Программно-методические материалы**

**к коррекционному курсу начального общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью   
(интеллектуальными нарушениями)**

**«Ритмика»**

**3 класс**

**вариант 1**

Радищев

2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

[I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc158650311)

[II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 5](#_Toc158650312)

[III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 7](#_Toc158650313)

[IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 12](#_Toc158650314)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программно-методические материалы по коррекционному курсу «Ритмика» составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>)

Программно-методические материалы могут быть использованы для образования обучающихся с умственной отсталостью вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Ритмика относится к коррекционно-развивающей области «Коррекционные занятия» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» в 3 классе рассчитана на 34 часа (34 учебные недели) и составляет 1 час в неделю.

Цель коррекционного курса «Ритмика»– развитие двигательной активности обучающихся в процессе восприятия музыки.

Задачи обучения:

* развитие умения слушать музыку;
* выполнение под музыку различных движений, в том числе и танцевальных, с речевым сопровождением и пением;
* развитие координации движений, чувства ритма, темпа;
* коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
* овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
* развитие двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
* коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;
* формирование правильной осанки;
* формирование эстетического вкуса.
* развитие навыков участия в коллективной творческой деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально – ритмическая деятельность обучающихся с нарушениями интеллекта. Предусматривается степень возрастания сложности познавательного материала, от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Коррекционная работа базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. Обучающиеся учатся внимательно слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, начинать и оканчивать движение вместе с музыкой, передавать ритмический рисунок музыкальной темы.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

* совершенствование движений и сенсомоторного развития (развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики);
* коррекция отдельных сторон психической деятельности (развитие восприятия, представлений, ощущений, двигательной памяти, внимания, формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина), развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени);
* развитие различных видов мышления (наглядно-образного мышления, словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями);
* развитие основных мыслительных операций (умения сравнивать, анализировать, умения выделять сходство и различие понятий);
* коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до формирование умения преодолевать трудности, воспитание самостоятельности принятия решения, формирование устойчивой адекватной самооценки, формирование умения анализировать свою деятельность);
* развитие речи (развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия).

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | Кол-во  часов | Контрольные  работы |
| 1. | Упражнения на ориентировку в пространстве | 4 | - |
| 2. | Ритмико-гимнастические упражнения | 13 | - |
| 3. | Упражнения с музыкальными инструментами | 3 | - |
| 4. | Игры под музыку | 8 | - |
| 5. | Танцевальные упражнения | 6 | - |
| **Итого:** | | 34 | - |

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные:**

*персональная идентичность*

* осознание себя как обучающегося, как члена семьи, одноклассника, друга;
* формирование мотивации к обучению и познанию;
* принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* формирование самостоятельности при выполнении учебных заданий, поручений;
* понимание личной ответственности за свои поступки;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе выполнения совместной учебной деятельности.

**Предметные:**

Минимальный уровень

Должны:

* уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
* соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
* самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
* ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
* передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
* передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
* повторять любой ритм, заданный учителем;
* выполнять несложные движения и упражнения вместе с педагогом
* задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Достаточный уровень

Должны:

* самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
* четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
* отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
* четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
* различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

**Примерные планируемые результаты   
формирования БУД (базовых учебных действий):**

**Личностные учебные действия:**

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга.

**Коммуникативные учебные действия** обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

* вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик", "ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* обращаться за помощью и принимать помощь;
* слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
* сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
* договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия** обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

* соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
* выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

**Познавательные учебные действия** представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

* выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
* устанавливать видо-родовые отношения предметов;
* делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
* пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
* читать; писать; выполнять арифметические действия;
* наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

**Система оценки достижения обучающихся**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

* 0 баллов – нет фиксируемой динамики;
* 1 балл – минимальная динамика;
* 2 балла - удовлетворительная динамика;
* 3 балла – значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов:

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

Психолого-педагогическая диагностика проводится до начала реализации коррекционной работы с обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и после ее окончания. Критерием эффективности будет служить положительная динамика в развитии познавательных процессов и двигательной сферы.

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие **формы контроля**:

*Стартовый контроль* (входная диагностика)**,** позволяющий определить исходный уровень развития двигательной активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

*Текущий контроль* (контрольная диагностика):

* прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
* пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
* рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
* контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Текущий контроль (контрольная диагностика)**,** позволяющий определить промежуточный уровень развития двигательной активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

*Итоговый контроль* (итоговая диагностика), позволяющий определить итоговый уровень развития двигательной активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями.)

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема коррекционного курса | Кол-во  часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве – 4 часа** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием | 1 | Повторение правил поведения и техники безопасности на уроках во время проведения занятий.  Передвижение по залу, в соответствии с метрической пульсацией, чередуя ходьбу с приседанием | Читают правила поведения и техники безопасности на уроках во время проведения занятий вместе с учителем.  Выполняют ходьбу с приседанием в умеренном темпе | Знают и называют правила поведения и техники безопасности на уроках во время проведения занятий.  Выполняют ходьбу с чередованием с приседанием в различных темпах |
| 2 | Построение в колонны по три.  Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления на шаг | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение действия под ритмичное отстукивание.  Перестроение в колонны по три проводится с использованием зрительных ориентиров  Музыкально – ритмическая игра (по выбору учителя0 | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики, по образцу, повторяя действия учителя.  Выполняют перестроение в колонны по три с использованием зрительных ориентиров и инструкции учителя.  Передают несложный ритмический рисунок на музыкальном инструменте по образцу | Самостоятельно входят и строятся в танцевальном зале.  Выполняют поклон; комплекс ритмической гимнастики, по образцу.  Выполняют перестроение в колонны по инструкции  Передают несложный ритмический рисунок на музыкальном инструменте |
| 3 | Перестроение из общего круга в кружочки по два,  три, четыре человека и обратно в общий круг | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Комплекс ритмической гимнастики. Перестроение из общего круга в малые круги.  Ритмические упражнения | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя. Выполняют перестроение из большого в малый круг и обратно по словесной инструкции учителя.  Принимают участие в музыкально-ритмической игре, выполняя инструкцию учителя, исполняют движения | Самостоятельно входят и строятся в танцевальном зале.  Выполняют поклон, комплекс ритмической гимнастики.  Выполняют перестроение из большого в малый круг и обратно.  Исполняют движения музыкально-ритмической игры |
| 4 | Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Комплекс ритмической гимнастики. Действия под ритмичное отстукивание.  Ходьба и бег между предметами с замедлением и ускорением | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Под руководством (в сопровождении) учителя выполняют действия с предметами двигаясь шагом и бегом | Самостоятельно входят и строятся в танцевальном зале.  Выполняют поклон, комплекс ритмической гимнастики.  Выполняют чередование ходьбы с бегом, по прямой, огибая предметы, сохраняя темп, дистанцию.  Выполняют действия с предметами (собирают, передают, перекладывают) во время движения |
| **Ритмико-гимнастические упражнения – 13 часов** | | | | | |
| 5 | Наклоны, повороты и круговые движения головы.  Движения рук в разных направлениях: отведение  рук в стороны и скрещивание их перед собой | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение наклонов, поворотов и круговых движений головы в сопровождении ритмического отстукивания (хлопками, притопами) | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Выполняют движения головой, повторяя действия за учителем | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон, комплекс ритмической гимнастики.  Выполняют наклоны, повороты и круговые движения головы в сопровождении ритмического отстукивания (хлопками, притопами) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с  движениями рук | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение поворотов туловища в сочетании с наклонами под ритмическое отстукивание. Упражнения на расслабление мышц рук | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Выполняют повороты и наклоны по образцу.  Выполняют упражнения на расслабление мышц рук по инструкции | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Выполняют комплекс ритмической гимнастики и упражнения на расслабление мышц рук |
| 7 | Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение приседаний (глубокое и не глубокое) в медленном темпе, с сохранением правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц ног | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Выполняют приседания (в медленном темпе), с разведением колен в стороны.  Выполняют упражнения на расслабление мышц ног по инструкции | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Выполняют приседания (в медленном темпе), с разведением колен в стороны, с сохранением правильной осанки.  Выполняют упражнения на расслабление мышц ног |
| 8 | Поднимание на носках и полуприседание | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение чередующихся неглубоких приседаний и подниманий на носки в медленном темпе. Упражнения на расслабление мышц ног | Входят и строятся в танцевальном зале с соблюдением интервала под контролем учителя.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Выполняют чередующиеся, не глубокие приседания и поднимания на носки в медленном темпе, под руководством учителя, по образцу.  Выполняют упражнения на расслабление мышц ног по инструкции | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Выполняют чередующиеся не глубокие приседания и поднимания на носки в медленном темпе.  Выполняют упражнения на расслабление мышц ног |
| 9 | Круговые движения ступни.  Приседание с  одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение приседания с одновременным выведением ноги вперед, в сторону.  Упражнения на расслабление мышц ног.  Поклон | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Выполняют приседания с одновременным выведением ноги вперед, в сторону по алгоритму.  Выполняют упражнения на расслабление мышц ног, повторяя действия за учителем | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Выполняют приседания с одновременным выведением ноги вперед, в сторону.  Выполняют упражнения на расслабление мышц ног |
| 10 | Перелезание через сцепленные руки, через палку.  Упражнения на выработку осанки | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение перелезаний через препятствия.  Упражнения на формирование осанки | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Выполняют перелезание через препятствия с помощью учителя.  Выполняют упражнения формирование осанки с опорой на образец | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Выполняют перелезание через препятствия.  Выполняют упражнения формирование осанки. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Упражнения на координацию движений.  Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки  через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Комплекс ритмической гимнастики. Музыкально-ритмическое задание на координацию движений.  Упражнения на расслабление мышц рук | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Под руководством учителя и по образцу выполняют музыкально-ритмическое задание на координацию движений.  Выполняют упражнения на расслабление мышц рук с опорой на образец | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Выполняют музыкально-ритмическое задание на координацию движений.  Выполняют упражнения на расслабление мышц рук |
| 12 | Круговые движения левой ноги в сочетании с  круговыми движениями правой руки | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на координацию движений.  Музыкально-ритмическая игра | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Передают в движении темп и ритм стиха | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Самостоятельно выполняют упражнения на координацию движений.  Передают в движении темп и ритм стиха, выделяя голосом сильную долю |
| 13 | Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками) | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Перестроение из шеренги в круг. Ритмические упражнения на координацию движений с предметами. Музыкально – ритмическая игра | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  с предметами на координацию движений по образцу, повторяя действия учителя.  Выполняют перестроение из шеренги в круг по алгоритму и под руководством учителя.  Перемещаются и перестраиваются в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки по образцу | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  с предметами на координацию движений.  Выполняют перестроение из шеренги в круг.  Перемещаются и перестраиваются в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки |
| 14 | Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и  быстром темпе с музыкальным сопровождением | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Выполнение музыкально-ритмических упражнений с ускорением и замедлением.  Упражнения на координацию движений | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  с ускорением и замедлением, по образцу и под контролем учителя.  Выполняют упражнения на координацию движений по алгоритму | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Выполняют музыкально-ритмические упражнения с ускорением и замедлением;  упражнения на координацию движений |
| 15 | Самостоятельное составление простых  ритмических рисунков | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение творческого задания по придумыванию ритмической мелодии | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики.  С помощью учителя, выполняют творческое задание по придумыванию ритмической мелодии | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя.  Выполняют творческое задание по придумыванию ритмической мелодии по инструкции |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Повторение ритмического рисунка прохлопыванием и протопыванием. Упражнения на расслабление мышц | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Комплекс ритмической гимнастики. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.  Выполнение расслабляющих упражнений | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала. Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  с помощью прохлопывания (протопывания) небольшими фрагментами совместно с учителем.  Выполняют расслабляющие упражнения, повторяя действия за учителем | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон; комплекс ритмической гимнастики  под руководством учителя  с помощью прохлопывания (протопывания).  Выполняют расслабляющие упражнения |
| 17 | Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев.  Ослабление напряжения не опуская рук | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Комплекс ритмической гимнастики. Выполнение упражнений на расслабление мышц рук.  Музыкально-ритмическая игра | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  с помощью прохлопывания (протопывания) небольшими фрагментами совместно с учителем.  Выполняют упражнения на расслабление мышц рук, повторяя действия за учителем; выполняя движения соответствующие содержанию стихотворения музыкально-ритмической игры | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон; комплекс ритмической гимнастики;  выпрямляют руки в суставах, напрягая все мышцы от плеча до кончиков пальцев.  Выполняют упражнения на расслабление мышц рук.  Маршируют, выполняя движения соответствующие содержанию стихотворения музыкально-ритмической игры |
| **Упражнения с детскими музыкальными инструментами – 5 часа** | | | | | |
| 18 | Упражнения для кистей рук с  бубенцами.  Базовые упражнения | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Поклон.  Выполнение упражнений на развитие гибкости кистей рук.  Знакомство со способами звукоизвлечения с помощью бубенцов.  Игра под музыкальное сопровождение ровными длительностями: целыми, половинными, четвертями. | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики  с помощью прохлопывания (протопывания) небольшими фрагментами совместно с учителем.  Выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук по образцу.  Знакомятся со способами звукоизвлечения с помощью бубенцов.  Выполняют движения руками (встряхивание, болтание) по образцу, повторяя действия учителя.  Игра под музыкальное сопровождение ровными длительностями: целыми, половинными | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон; комплекс ритмической гимнастики;  выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук.  Выполняют звукоизвлечения с помощью бубенцов; движения руками для извлечения звука из бубенца (болтание встряхивание).  Игра под музыкальное сопровождение ровными длительностями: целыми, половинными, четвертями. |
| 19 | Отстукивание ритмических рисунков на бубне | 1 | Построение в колонну.  Выполнение поклона.  Упражнений на развитие гибкости кистей рук.  Закрепление способов звукоизвлечения из бубна (удары по мембране, тремоло (долгое встряхивание).  Игра на музыкальном инструменте. | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.  Извлекают звуки с помощью бубна.  Играют на музыкальном инструменте с помощью учителя.  Слушают мелодию, отстукивают равные доли по инструкции учителя | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.  Знают способы звукоизвлечения с помощью бубна.  Играют на музыкальном инструменте.  Слушают мелодию, отстукивают равные доли |
| 20 | Подыгрывание на бубне ритмического рисунка мелодии |  | Построение в колонну.  Выполнение поклона.  Упражнения на развитие гибкости кистей рук.  Прослушивание мелодии  Подыгрывание на бубне ритмического рисунка простой мелодии | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.  Строятся в колонну по образцу.  Выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук по образцу.  Слушают простую мелодию  С помощью бубна, передают несложный ритмический рисунок мелодии | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон.  Строятся в колонну.  Выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук.  Слушают мелодию.  С помощью бубна, передают ритмический рисунок прослушанной мелодии |
| 21 | Отстукивание ритмических рисунков  маракасами | 1 | Построение в колонну.  Выполнение поклона.  Упражнения на развитие гибкости кистей рук.  Знакомство со способами звукоизвлечения из маракасов.  Игра на музыкальном инструменте. | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.  Строятся в колонну по образцу.  Выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук по алгоритму.  Извлекают звуки с помощью маракасов.  Играют на музыкальном инструменте с помощью учителя.  Слушают мелодию | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Строятся в колонну.  Выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук.  Выполняют звукоизвлечения с помощью маракасов.  Играют на музыкальном инструменте.  Слушают мелодию, отстукивают равные доли с помощью маракасов |
| 22 | Инсценируют детскую песенку, играя на музыкальном инструменте |  | Построение в колонну.  Выполнение поклона.  Упражнения на развитие гибкости кистей рук.  Прослушивание мелодии детской песенки.  Работа над определением характера, темпа, музыкальных акцентов мелодии.  Подыгрывание на бубне ритмического рисунка простой мелодии | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.  Строятся в колонну по образцу.  Выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук по алгоритму.  Слушают простую мелодию.  Определяют характер, темп, музыкальные акценты мелодии с помощью наводящих вопросов.  Подыгрывают на бубне, следуя ритмическому рисунку простой мелодии | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон.  Строятся в колонну.  Выполняют упражнения на развитие гибкости кистей рук.  Слушают мелодию.  Определяют характер, темп, музыкальные акценты мелодии по опорным словам  Играют на бубне,следуя ритмическому рисунку мелодии, делая акценты |
| **Игры под музыку – 4 часов** | | | | | |
| 23 | Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта | 1 | Построение с соблюдением интервала.  Выполнение поклона. Повторение знакомых движений под музыкальное сопровождение.  Игра «Один, два, три, четыре, пять» | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон.  Исполняют простые знакомые движения под музыкальное сопровождение.  Передают несложный ритмический рисунок по алгоритму | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон.  Исполняют знакомые движения под музыкальное сопровождение.  Самостоятельно передают несложный ритмический рисунок |
| 24 | Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений |  | Построение с соблюдением интервала.  Выполнение поклона. Повторение знакомых движений под музыкальное сопровождение.  Игра «Танцевальная композиция»:  - прослушивание композиции (вальс, полька, марш);  - выполнение танцевальных движений к мелодии;  - демонстрация танца с учетом ритма и темпа | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.  Выполняют знакомые движения под музыкальное сопровождение по образцу.  Играют в игру «Танцевальная композиция»:  - прослушивают композиции (вальс, полька, марш);  - выполняют танцевальные движения к мелодии с помощью образца | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон.  Выполняют знакомые движения под музыкальное сопровождение.  Играют в игру «Танцевальная композиция»:  - прослушивают композиции (вальс, полька, марш);  - придумывают и выполняют танцевальные движения к мелодии;  - демонстрируют танец учетом ритма и темпа |
| 25 | Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений | 1 | Построение с соблюдением интервала.  Выполнение поклона. Повторение знакомых движений под музыкальное сопровождение.  Ходьба с ускорением и замедлением темпа» - музыка Н. Александрова «Пьеса».  - передача в движении ритма и темпа;  - передача ритмического рисунка;  - перемещение и перестроение в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.  Двигаются в соответствии ритмом и темпом музыки.  Выполняют несложный ритмический рисунок | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале.  Выполняют поклон.  Двигаются в соответствии ритмом и темпом музыки.  Выполняют ритмический рисунок.  Перемещаются и перестраиваются в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 | Подвижные игры с пением и речевым  сопровождением  Игра «Кто же, кто же к нам пришел» | 1 | Построение с соблюдением интервала.  Выполнение поклона. Повторение знакомых движений под музыкальное сопровождение.  Игра «Кто же, кто же к нам пришел»  - передача несложного ритмического рисунка  - передача в движении ритм и темп стиха, выделяя голосом сильную долю  - передача через движение особенностей характера  - перемещение и перестроение в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.  Повторяют знакомые движений под музыкальное сопровождение по образцу:  - передают в движении ритм и темп стиха;  - передают несложный ритмический рисунок;  - перемещаются и перестраиваются в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки с помощью учителя | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон.  Повторяют знакомые движений под музыкальное сопровождение.  - передают в движении ритм и темп стиха, выделяя голосом сильную долю  - передают несложный ритмический рисунок  -передают через движение особенности характера;  - перемещаются и перестраиваются в пространстве в соответствии с темпом и ритмом музыки |
| 27 | Передача в движениях развёрнутого сюжета  музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Выполнение танцевальных импровизаций движений под музыку из мультипликационных фильмов.  Выполнение движений в подвижном или спокойном темпе.  Музыкально-ритмическая игра | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.  Выполняют танцевальные движения под музыку из мультипликационных фильмов с опорой на образец.  Выполняют движения в подвижном или спокойном темпе по инструкции учителя.  Двигаются в разных направлениях, используя ходьбу, бег, подскоки в зависимости от характера музыки под контролем учителя | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон; танцевальные движения под музыку из мультипликационных фильмов, по собственному желанию и фантазии, импровизируя.  Выполняют движения в подвижном или спокойном темпе.  Двигаются в разных направлениях, используя ходьбу, бег, подскоки в зависимости от характера музыки |
| **Танцевальные упражнения – 6 часов** | | | | | |
| 29 | Повторение элементов танца.  Игровые  двигательные упражнения с предметами | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Повторение движения «шаг на полупальцах».  Выполнение движений в подвижном или спокойном темпе с предметами.  Упражнения на координацию движений | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; упражнения на развитие гибкости кистей рук, по образцу, повторяя действия учителя.  Выполняют танцевальные движения по образцу; движения в подвижном или спокойном темпе с предметами по инструкции.  Выполняют упражнения на координацию движений с опорой на образец | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон; движения в подвижном или спокойном темпе с предметами;  танцевальные движения.  Исполняют танцевальные движения по памяти.  Выполнение упражнения на координацию движений |
| 30 | Шаг на носках, шаг польки.  Широкий, высокий  бег | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Отработка танцевальных движений. Бег с ускорением и замедлением темпа.  Упражнения на расслабление мышц ног | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; танцевальные движения по образцу; бег с ускорением и замедлением темпа по образцу, повторяя действия учителя.  Выполняют упражнения на расслабление мышц ног, повторяя действия за учителем | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон; исполняют танцевальные движения по памяти.  Выполняют бег с ускорением и замедлением темпа.  Выполняют упражнения на расслабление мышц ног |
| 31 | Сильные подскоки, боковой галоп. Элементы  русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Выполнение поскоков и галопа в круге.  Отработка танцевальных движений. Упражнения на расслабление мышц ног | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; танцевальные движения по образцу; бег с ускорением и замедлением темпа по образцу, повторяя действия учителя.  Выполняют подскоки и галоп в круге по образцу.  Выполняют упражнения на расслабление мышц ног по инструкции | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон. Выполняют подскоки и галоп в круге.  Исполняют танцевальные движения по памяти.  Выполняют упражнения на расслабление мышц ног |
| 32 | Движения парами: боковой галоп, подскоки.  Основные движения народных танцев | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Танцевальные движения в паре. Упражнения на расслабление мышц ног | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; танцевальные движения по образцу; бег с ускорением и замедлением темпа по образцу, повторяя действия учителя.  Выполняют танцевальные движения в паре с помощью учителя.  Выполняют упражнения на расслабление мышц ног | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон; танцевальные движения в паре.  Выполняют упражнения на расслабление мышц ног |
| 33 | Танцевальные движения «Полька».  Урок – конкурс | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Повторение ранее изученных танцевальных движений.  Упражнения на расслабление мышц ног | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; танцевальные движения по образцу в паре с помощью учителя.  Выполняют упражнения на расслабление мышц ног | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон; танцевальные движения в паре.  Выполняют упражнения на расслабление мышц ног |
| 34 | Упражнения на развитие  танцевального творчества.  Вальс, основные шаги | 1 | Построение с соблюдением интервала. Выполнение поклона.  Разучивание танцевальных движений. Выполнение творческого задания в парах.  Упражнения на расслабление мышц рук и ног | Входят и строятся в танцевальном зале под контролем учителя с соблюдением интервала.  Выполняют поклон по алгоритму; комплекс ритмической гимнастики; танцевальные движения по образцу в паре с помощью учителя.  Выполняют упражнения на расслабление мышц ног и рук, повторяя действия за учителем | Самостоятельно выполняют вход и построение в танцевальном зале с соблюдением интервала.  Выполняют поклон; танцевальные движения в паре.  Выполняют упражнения на расслабление мышц ног и рук |