

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
КОРРЕКЦИОННО - РАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЛАСТИ «РИТМИКА»
Пояснительная записка**

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
1 класс**

Предметные результаты	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>1. С помощью учителя 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, колонне;</p> <p>2. Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях,</p> <p>3. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;</p> <p>4. Знать форму одежды, правила поведения и передвижения в кабинете ритмики. Правила личной гигиены.</p>	<p>1. Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;</p> <p>2. Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;</p> <p>3. Выполнять игровые и плясовые движения;</p> <p>4. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;</p> <p>5. Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.</p>
Личностные результаты	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>-принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях;</p> <p>-формирование установки на безопасный образ жизни;</p> <p>-развитие бережного отношения к книге.</p>	<p>-развитие навыков коммуникации;</p> <p>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;</p> <p>-принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>-формирование установки на безопасный образ жизни;</p> <p>-развитие мотивации к учению;</p> <p>-развитие бережного отношения к книге.</p>
2 класс	
Предметные результаты	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>1. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыкального движения;</p> <p>2. Организованно строиться; 3. Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</p> <p>4. Определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</p> <p>5. Соблюдать темп движений, обращая</p>	<p>1. Организованно строиться;</p> <p>2. Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</p> <p>3. Определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</p> <p>4. Знать правила танцевальной игры.</p>

<p>внимание на музыку выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;</p> <p>6. Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;</p> <p>7. Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастным построением.</p>	
Личностные результаты	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>-развитие навыков коммуникации; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;</p> <p>-принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>-формирование установки на безопасный образ жизни;</p> <p>-развитие мотивации к учению;</p> <p>-развитие бережного отношения к школьным принадлежностям, книге.</p>	<p>-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;</p> <p>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>-проявление доброжелательности и взаимопомощи;</p> <p>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>-развитие мотивации к учению, работе на результат;</p> <p>-развитие бережного отношения к природе;</p> <p>-овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни</p>
3 класс	
Предметные результаты	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>1. Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения три колонны, шеренги;</p> <p>2. Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</p> <p>3. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движения, руководствуясь музыкой;</p> <p>4. Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;</p> <p>5. Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д., передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;</p> <p>6. Повторять любой ритм, заданный учителем;</p> <p>7. Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или прыжками).</p>	<p>1. Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыкального движения;</p> <p>2. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;</p> <p>3. Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;</p> <p>4. Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастным построением.</p>
Личностные результаты	
<p>-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;</p> <p>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>-проявление доброжелательности и взаимопомощи;</p> <p>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p>	<p>-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального поведения;</p> <p>формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>-проявление доброжелательности и взаимопомощи;</p> <p>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p>

-развитие мотивации к учению, работе на результат; -развитие бережного отношения к природе; -овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; -развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя. взаимодействия;	-развитие мотивации к учению, работе на результат; -развитие бережного отношения к природе; -овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; -развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя; -осознание себя как гражданина России.
4 класс	
Предметные результаты	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
1. Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; 2. Различать двухчастную и трехчастную форму в музыке; 3. Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой части музыкальных фраз. 4. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время задорной, веселой пляски; 5. Различать основные, характерные движения некоторых народных танцев.	1. Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; 2. Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; 3. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движения, руководствуясь музыкой; 4. Определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; 5. Различать основные, характерные движения некоторых народных танцев.
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление доброжелательности и взаимопомощи; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; -развитие мотивации к учению, работе на результат; -развитие бережного отношения к природе; -овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; -развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя; -овладеть социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; -осознание себя как гражданина России.	-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление эмоционально-нравственной отзывчивости, доброжелательности и взаимопомощи; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; -формирование бережного отношения к материальным и духовным ценностям; -развитие мотивации к учению, работе на результат; -развитие бережного отношения к природе; -овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; -проявление готовности к самостоятельным действиям; -осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину.

2. Содержание учебного предмета 1 класс

Всего за год: 33 часа (1 час в неделю)

1 четверть. Знакомство с музыкальным материалом.

Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги и цепочки.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Упражнения на выработку правильной осанки.

Упражнения на расслабление мышц.

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация встряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой - в сторону; правой руки вперед, левой - вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки - перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. Изучение позиций рук; смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Свободное круговое движение рук. Упражнения на выработку правильной осанки. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. (Инструмент: бубен.)

Отстукивание, прохлопывание, притопывание простых ритмических рисунков. Игра «Ловишка» с погремушками, «Кот и мыши», «Займи домик», «Чей кружок быстрее соберется?». Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Игра «Кто скорее возьмет игрушку», игра «Найди себе пару», игра «Ловкие джигиты».

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спортивный, топающий шаг. Бег легкий на полупальцах.

«Пальчики и ручки». Русская народная мелодия «Ой, на горе-то»

2 четверть.

Исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием коленей, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.

Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая - в сторону; правая рука вперед, левая - вверх). Выставление левой ноги вперед, правой руки - перед собой; правой ноги - в сторону, левой руки в сторону и т.д.

Противопоставление левого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. (Детские гусли). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движения транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.

Игра «Зайцы и лиса», «Лошадки». Изменение направления и формы ходьбы, бега, в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игровое подпрыгивание - тяжелым, комичным и т. д.). Игра «Медвежата», «Карусель».

Подпрыгивания на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения. Танцы и пляски. «Стукалка».

3 четверть.

Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметом.

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, выпрямления и повороты головы, круговые движения плечами («паровозик»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка). Упражнения на расслабление мышц.

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на носочки. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Изучение позиций рук; смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно, провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на расслабление мышц.

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация потряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.

Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение исходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой в среднем темпе детский «Синтезатор».

Игры с пением: «У медведя во бору». Игры с пением:

«Сова», «День - ночь», «Ворон». Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки

Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек движения с платочком). «Подружились». Музыка Т.Вилькорейской. «Марья Моль» коми народный танец.

4 четверть.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, отбрасыванием прямой ноги вперед. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Изучение позиций рук; смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно, провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнения на расслабление мышц. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, запевов и без них. (Коми народные музыкальные инструменты).

Музыкальные игры с предметами: с мячом «Пингвины». Музыкальные игры с предметами: с обручем «Раки», «Кто быстрее найдет свой дом». Со скакалкой «Кто быстрее».

Движения парами: бег, ходьба, кружения на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Гопак. «Пляска с притопами».

2 класс

Всего за год: 34 часа (1 час в неделю)

1 четверть.

Знакомство с музыкальным материалом. Вводное диагностирование. Основная стойка. Положение рук: на поясе, за головой. Поднимание на носки, на пятки, стойка на внешней стороне

стопы, носки вместе, пятки врозь (медвежонок), стойка на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе (балерина). Простейшие сочетания изученных движений. (1 четверть).

Ходьба под музыку, колонной по одному за учителем с мешочком на голове. Руки на поясе. Упражнения на выработку правильной осанки (1,2 четверть). Ходьба за направляющим по ориентирам с соблюдением ритма. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса путем прогиба. Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны. Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения для развития плечевого пояса.

Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку за учителем. Упражнение «Ходьба» по примеру.

Занятие на тренажере «Массаж стоп». Упражнения на тренажере «Беговая дорожка».

Лазанье и спуск произвольным способом. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения, стоя на нижней перекладине лицом к снаряду.

Комплекс ритмической гимнастики под музыку.

Упражнение «Ладушки» (разминочное).

Упражнения: «Погончики», «Насос» накачивание шины, «Кошечка» (приседание с поворотом), «Шаги» (передний и задний).

«Пальчики и ручки», «Про кузнечика», «Потанцуй со мной сестра», «Зарядка».

Упражнения на ориентировку в пространстве: игра с обручами «Найди свой домик», «Кто лишний?», «Кошки мышки».

2 четверть

Основная стойка, ноги в шестой позиции.

Положение рук: вперед, вверх, на пояс, переплетенные пальцы, ладони вывернуты наружу. Стойка в положении медвежонок, балерина. Выполнение упражнения «Месяц».

Ходьба с мешочком на голове занаправляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук. Упражнения на выработку осанки. Любые 6-7 упражнений из разделов 1-5 по примеру и с помощью учителя.

Ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку с соблюдением ритма за направляющим по ориентирам. Любые 1-2 упражнения из раздела 5, выполняем по примеру учителя.

Выполнение комплекса с гимнастической палкой. Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатию грудной клетки). Упражнение «Большой маятник» («насос»+ «обними плечи»). Упражнение «Перекаты» (вперед-назад). Любое упражнение из раздела 7, выполняемое по примеру и с помощью учителя. «Подружились», «Страшак», «Смени пару».

3 четверть.

Выполнение на память упражнения «Потягушечки» с переходом в позу «Внимательный ученик». По команде учителя из позы, стоя на четвереньках поднять одновременно правую руку и левую ногу (левую руку и правую ногу). Сохранить положение на 4 счета. Ходьба с мешочком на голове. С различным положением рук за направляющим под музыку с соблюдением ритма, строя и интервала. Упражнения на выработку осанки. Любые 1-2 упражнения из раздела 5, выполняемые за ведущим с уточнением учителя. Ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку за учителем. Упражнение с гимнастической палкой под музыку с соблюдением ритма, занаправляющим, с помощью учителя.

Упражнения на тренажерах «Качели». Выполнение качаний в упоре на прямых руках, силовые упражнения (индивидуально с помощью учителя). Любое упражнение из раздела 7, выполняемое за учителем. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения, стоя спиной к снаряду на любой высоте по индивидуальному выбору учащегося, вис углом с помощью учителя. Упражнение «Повороты головы». Упражнение «Ушки» («Ай-ай» или «Китайский болванчик»). Упражнение «Маятник головой» или «Малый маятник». Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Разминка с резиновыми мячами для всех групп мышц (шея, плечи, пояс, ноги, руки) под музыку по примеру ведущего, выбранного учителем. Игра «Ловишки с мячом». Игры с пением: «У медведя в бору», «Сова», «День - ночь».

4 четверть.

Выполнение упражнения: из исходного положения, стоя на носках, руки в стороны, глаза закрыты, соединить перед грудью указательные пальцы рук, сжатых в кулак. Ходьба с мешочком на голове с разнообразными движениями рук, сохранение осанки при выполнении прямого и бокового галопа за направляющим. Упражнения на выработку правильной осанки. Любые 9-10 упражнений из разделов 1-5 на различные группы мышц по словесному обозначению учителя. Правильное сочетание дыхания с движением. Выполнение по примеру дежурного, выбранного учителем. Сложность исполнения - высшая. Выполнение любого из упражнений раздела 5, выполняется по примеру ведущего, выбранного учителем. Выполнение любого из упражнений раздела 7, выполняется по примеру ведущего, выбранного учителем. Выполнение комплекса с гимнастической палкой. Лазанье вверх и вниз разноименным способом. Вис углом на шведской стенке без помощи учителя. Вытягивание на наклонной доске. Количество повторений индивидуально. Музыкальные игры с предметами: с мячом «Пингвины», с обручем «Раки», со скакалкой «Кто быстрее». Итоговое диагностирование.

3 класс

Всего 34 часа (1 час в неделю)

1 четверть

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Перестроение из колонны парами.

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. *Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя - к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные 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.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. *Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). *Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

Круговые движения кистью (напряженное 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 поочередно. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне или духовой гармошке.

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.

Повторение элементов танца по программе 2класса. Шаг на носках, шаг польки. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. «Дружные тройки». Полька. Музыка И.Штрауса., Сильные поскоки, боковой галоп. Основные движения народных танцев.

2 четверть.

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Перестроение из колонны парами. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную.

Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. *Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. *Упражнения на координацию движений.*

Разнообразные перекрестные 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.). *Упражнения на расслабление мышц.*

Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

Круговые движения кистью (напряженное 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 поочередно. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне или духовой гармошке. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высоко, средне, низко). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Исполнение несложных ритмичных рисунков на бубне и барабана двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Прохлопывание ритмичного рисунка прозвучавшей мелодии. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Повторение элементов танца по программе 2класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

«Украинская пляска Коло». Украинская народная мелодия.

3 четверть.

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. *Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в

стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. *Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя - к себе перед грудью (смена рук). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменениями темпа музыкального сопровождения. *Упражнения на расслабление мышц.* Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне или духовой гармошке. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмичного рисунка прозвучавшей мелодии.

Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Исполнение несложных ритмичных рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

Повторение элементов танца по программе 2класса, «Парная пляска». Чешская народная мелодия. «Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия. Шаг на носках, шаг польки. Повторение элементов танца по программе 2класса.

Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Смена ролей в импровизации. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.

4 четверть.

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. *Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. 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). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. *Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя - к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные 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.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменениями темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. *Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Круговые движения кистью (напряженное 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 поочередно. Прохлопывание ритмичного рисунка прозвучавшей мелодии. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне или духовой гармошке.

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами.

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. «Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

4 класс **Всего 34 часа (1 час в неделю)**

1 четверть.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, уметь намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Упражнения на выработку осанки. *Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные с постоянным ускорением с резким изменением темпа движений. Упражнения на выработку осанки. *Упражнения на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками, опущенной головой («Петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). Тоже движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка). *Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнения упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Построение в шахматном порядке.

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармошке, синтезаторе. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармошке, синтезаторе. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определение по заданному ритму мелодии знакомой песни. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определение по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движений в соответствии со сменой частей музыкальных фраз, малокоонтрастных частей в музыке. Упражнения на формирование умения начинать движение после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, танцевальных движений, их комбинирования. Игры с пением, речевым сопровождением, инсценирование музыкальных сказок, песен.

Подскоки с продвижением назад (спиной). Исполнения элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнение на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег.

Подскоки с продвижением назад (спиной). Разучивание народных танцев.

Круговой галоп (Венгерская народная мелодия).

2 четверть.

Упражнения с предметом, более сложные, чем в предыдущем классе. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из

нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Ходьба по центру зала, уметь намечать диагональные линии из угла в угол.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. *Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнения упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. *Упражнения на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками, опущенной головой («Петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка). Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, уметь намечать диагональные линии из угла в угол.

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармошке, синтезаторе. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определение по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движений в соответствии со сменой частей музыкальных фраз, малокоонтрастных частей в музыке. Упражнения на формирование умения начинать движение после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, танцевальных движений, их комбинирования.

Исполнения элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнение на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег.

«Кадриль» (Русская народная мелодия).

3 четверть.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Ходьба по центру зала, уметь намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные с постоянным ускорением с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Упражнения на выработку осанки. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.

Выполнения упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками, опущенной головой («Петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка). Ходьба по центру зала, уметь намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с

постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармошке, синтезаторе. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармошке, синтезаторе. Противопоставление одного пальца остальным.

Самостоятельная смена движений в соответствии со сменой частей музыкальных фраз, малокоонтрастных частей в музыке. Упражнения на формирование умения начинать движение после вступления мелодии. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением, инсценирование музыкальных сказок, песен. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.

Исполнения элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнение на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, танцевальных движений, их комбинирования. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые и мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

«Бульба» (Белорусская народная мелодия).

4 четверть.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, отбрасыванием прямой ноги вперед. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Правильное исходное положение. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, отбрасыванием прямой ноги вперед. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Общеразвивающие движения I-III четверти. Упражнения на выработку правильной осанки. *Общеразвивающие упражнения.* *Общеразвивающие движения I-III четверти.* Упражнения на выработку правильной осанки. *Упражнения на координацию движений.* Изучение позиций рук; смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно, провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. : *Упражнения на расслабление мышц.* Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). *Общеразвивающие движения I-III четверти.* Упражнения на выработку правильной осанки.

Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, запевов и без них. (Коми народные музыкальные инструменты).

Музыкальные игры с предметами: с мячом «Пингвины». Музыкальные игры с предметами: с обручем «Раки», Музыкальные игры с предметами: с обручем «Кто быстрее найдет свой дом».

Движения парами: бег, ходьба, кружения на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Движения парами: бег, ходьба, кружения на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1 класс		33
1	Введение	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	4
3	Ритмико-гимнастические упражнения	
3.1	Общеразвивающие упражнения	5
3.2	Упражнения на координацию движения	4
3.3	Упражнения на расслабление мышц	4
4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4
5	Игры под музыку	3
6	Танцевальные упражнения	
6.1	Танцевальные упражнения	4
6.2	Танцы-игры (пляски)	4

2 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
2 класс		34
1	Введение	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	4
3	Ритмико-гимнастические упражнения	
3.1	Общеразвивающие упражнения	5
3.2	Упражнения на координацию движения	4
3.3	Упражнения на расслабление мышц	5
4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3
5	Игры под музыку	4
6	Танцевальные упражнения	
6.1	Танцевальные упражнения	3
6.2	Танцы-игры (пляски)	4

3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
3 класс		34
1	Введение	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	4
3	Ритмико-гимнастические упражнения	
3.1	Общеразвивающие упражнения	5
3.2	Упражнения на координацию движения	5
3.3	Упражнения на расслабление мышц	4
4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4
5	Игры под музыку	4
6	Танцевальные упражнения	
6.1	Танцевальные упражнения	4
6.2	Танцы-игры (пляски)	3

4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
4 класс		34
1	Введение	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	4
3	Ритмико-гимнастические упражнения	
3.1	Общеразвивающие упражнения	5
3.2	Упражнения на координацию движения	5
3.3	Упражнения на расслабление мышц	4
4	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	4
5	Игры под музыку	4
6	Танцевальные упражнения	
6.1	Танцевальные упражнения	4
6.2	Танцы-игры (пляски)	3