МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №57»

Утверждаю
и.о. директора МАОУ «СОШ №57»
_____ Г.Н. Милинцева
Приказ №161
от «27» августа 2026г.

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

(вариант 7.1, 7.2)

РИТМИКА

Екатеринбург, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» 1-4 класс разработана на основе Федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и является частью АООП НОО ОВЗ (вариант 7.1, 7.2) .

В рамках данного курса осуществляется коррекция моторной сферы младших школьников с ЗПР, что может способствовать как их познавательному развитию (в первую очередь совершенствованию регуляции деятельности), так и эстетическому развитию, основанному на гармонизирующем воздействии музыки и танца.

Общая цель занятий ритмикой заключается в развитии двигательной активности учащихся с ЗПР в процессе восприятия музыки. ***Общие задачи коррекционного курса «Ритмика»:***

- развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;
- развитие выразительности движений и самовыражения;
- развитие мобильности;
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря согласованному воздействию музыки и движения;
- развитие общей и речевой моторики;
- развитие ориентировки в пространстве;
- формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение курса «Ритмика»

Курс коррекционно-развивающей области «Ритмика» является необходимым, потому что типичная для детей эмоциональная незрелость, недостатки регуляции, незначительные двигательные расстройства, проявляющиеся как моторная неловкость, достаточно легко корригируются в ходе занятий ритмикой. Дети на занятиях приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух средства музыкальной выразительности (различать веселые и спокойные мелодии), усваивают метроритм и пр. Благодаря этому развивается не только чувство ритма, музыкальный слух и память, эстетический вкус, но и создаются предпосылки для прогресса в общем психологическом развитии.

Коррекционное значение занятий ритмикой заключается в первую очередь в формировании системы произвольной регуляции: дети соотносят двигательную активность с музыкой, они подчиняются сложным инструкциям, воспроизводя определенную последовательность движений, а также постепенно автоматизируют сложные двигательные акты (последовательность движений). Улучшается также ориентировка в пространстве, в т.ч. ее базовый уровень - ориентировки в схеме тела. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус.

Постепенно музыка и движение интегрируются с речевым сопровождением. Последнее развивает слуховую память, способствует четкой артикуляции звуков, выполняет психокоррекционную функцию. Музыкальные произведения подбираются таким образом, чтобы оказывать дисциплинирующее и организующее воздействие. Характер произведений подбирается в зависимости от состава учащихся в конкретном классе, доминирующего эмоционального состояния детей.

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

- восприятие музыки (определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа; различение и опознавание на слух двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки);
- упражнения на ориентировку в пространстве (простейшие построения и перестроения (в одну или две линии, в колонну, в цепочку, в одну или две шеренги друг напротив друга, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, различные положения в парах и т.д.); ходьба в шеренге (вперед, назад), по кругу, в заданном направлении, разными видами шага; повороты);
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами (игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);
- игры под музыку (музыкальные игры и игровые ситуации с музыкальнодвигательными заданиями с элементами занимательности,

соревнования); - танцевальные упражнения (выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев); - упражнения с детскими музыкальными инструментами (игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);

- декламация песен под музыку (выразительная декламация песен под музыкальное сопровождение и управление педагога, воспроизведение ритмического рисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твердо и др.).

Место курса «Ритмика» в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение курса «Ритмика» тесно связано с изучением учебных предметов «Музыка», «Физическая культура», а также курсом «Психокоррекционные занятия».

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность определять содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у учащихся активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Ритмико-гимнастические упражнения, способствуют выработке необходимых музыкально-двигательных навыков у учащихся с ЗПР. Необходимы задания на выработку координированных движений, основная цель которых - научить детей с ЗПР согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Место курса «Ритмика» в учебном плане

Согласно учебного плана на изучение учебного курса «Ритмика»

- в 1 и 1 дополнительном классе отводится по 33 часа в год, 1 час в неделю (33 учебные недели).
- во 2 - 4 классах отводится по 34 часа в год, 1 час в неделю (34 учебные недели)

2. Планируемые результаты изучения учебного курса «Ритмика»

Личностные результаты

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;
- решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;

- научатся управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения, быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

Предметные результаты

- умение 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;
- умение ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки).

Планируемые результаты изучения коррекционного курса «Ритмика»

В общей системе коррекционно-развивающей работы курс «Ритмика» позволяет проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам: совершенствование двигательных умений и навыков, развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер.

В области формирования двигательных умений и навыков:

- умение различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико- гимнастических и танцевальных упражнений;
- умение соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- совершенствование координационных движений (быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);
- умение выполнять простейшие построения и перестроения;
- умение ходить в шеренге и разными видами шага;
- овладение простейшими элементами танца;
- умение выразительно передавать различные игровые образы, придумывать варианты образных движений в играх;

- появление возможности выполнять танцевальные движения под музыку с одновременным использованием музыкальных инструментов или декламацией стихов и песен (появление «тройных» связей);

- владение техникой элементарной мышечной релаксации.

В области развития эмоционально-личностной сферы и коррекции ее недостатков:

- проявление волевых и нравственных качеств при подготовке и участии в публичных выступлениях (концерты и праздники);

- умение выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников, действовать в группе слаженно и сообща;

- умение управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;

- умение быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

В области коррекции недостатков развития познавательной сферы и формирования высших психических функций:

- расширение сферы жизненной компетенции за счет совершенствования ориентировки в пространстве, расширение знаний о танцах и танцевальных шагах, умении регулировать свое поведение на занятиях, концертах и праздниках;

- умение действовать по показу и по речевой инструкции при выполнении упражнений;

- умение контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное время под руководством взрослого и самостоятельно;

- умение адекватно оценивать собственные физические и творческие возможности;

- овладение индивидуальными комплексами упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;

- умение оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкальноритмическая деятельность учащихся.

3. Содержание учебного курса «Ритмика» Ритмико-гимнастические упражнения

Ритмико-гимнастические упражнения проводятся обычно в начале урока, являясь организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, подскоки с хлопками и без них, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка и т. п. В этот же раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации. К ним относятся шаги и прыжки через обруч, палку, повороты на пальцах, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять, стоя на обеих или на одной ноге, с открытыми, а затем с закрытыми глазами, используют в заключительной фазе урока, так как они содействуют успокоению, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве, закалять волю. Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения, так что дети постепенно осваивают их, испытывая радость от достижения успеха.

Упражнения строятся на чередовании различных музыкальных сигналов, например: громкое и тихое звучание (громкое топанье и мягкий «кошачий шаг»); чередование темпа (быстрое и медленное хлопанье или подскоки); различение по высоте тона (движения в противоположных направлениях) и т. п. В таких упражнениях у детей вместе с воспитанием наблюдательности и внимания развиваются быстрота реакции, совершенствуются способности дифференцировок.

В этом разделе работы полезно использовать мячи, шары, флажки и тому подобные предметы, а также гимнастическую скамью (широкую и узкую), шведскую стенку и др.

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

Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами

Для этого раздела работы используются детские музыкальные инструменты: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любые другие звучащие предметы: погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки,

хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п. Игрушечные пианино, гармошки не рекомендуются из-за их различной звуковысотной настройки и невозможности в связи с этим использования их в детском оркестре. Большинство упражнений со звучащими инструментами проводится в сопровождении музыкальных произведений в записи.

Упражнения на детских звучащих инструментах развивают чувство ритма, повышают внимание детей, скорость реакции, развивают способность дифференцировок на слух. Вначале дети знакомятся с каждым инструментом в отдельности и с его возможностями, учатся обращению с ним. Их упражняют в реакции на музыку (совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т. п.). Такие упражнения многократно 3 повторяются, их сложность постепенно нарастает, развивается навык обращения с инструментами и чувство ритма. Упражнения с инструментами можно выполнять сидя на полу или на стуле, стоя, в движении —поодиночке, парами, группами, целым классом. Сначала все упражняются на одном и том же инструменте, воспроизводят ритмы хорошо знакомых музыкальных произведений, при этом должны обнаружить понимание сильной доли такта, слабых долей, простых мелких долей.

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

Возможны такие упражнения, когда при исполнении одного произведения каждый ученик использует несколько инструментов. Темп исполнения в таких случаях сначала должен быть замедлен, при смене инструментов возможны остановки. Постепенно дети привыкают к тому, в какой последовательности включаются в исполнение инструменты, как они расположены вокруг них на полу, какой рукой и как их надо вовремя взять. Тогда произведение может звучать в нормальном темпе. Трудности возрастают, если затем использовать инструменты в другой последовательности.

В некоторых упражнениях дети повторяют на инструменте ритмический рисунок, воспроизведенный учителем или одноклассниками, сами создают ритмические рисунки. Совместное прослушивание и передача ритма повышает внимание учащихся и чувство ответственности перед товарищами за свое участие в общем исполнении.

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

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку

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

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

Музыка, используемая в данном разделе работы, должна быть доступна детям, ярко ритмична, мелодична. Целесообразно для этого привлекать песни и произведения, указанные в программе по музыке для пения и слушания, полезно чаще прослушивать одни и те же пьесы, тогда глубже понимается их содержание. Тексты песен должны быть хорошо знакомы ученикам, чтобы их

можно было при желании напевать или петь хором, сопровождая движения. Это способствует созданию радостной атмосферы на уроке. Для успешной работы чрезвычайно важно тщательно подбирать музыку, чтобы дети смогли выполнять такие подражательные движения, как, например, «маятник», «деревья под ветерком и ветром», «полет птиц» и т. п.; или участвовать в играх «Колыбельная кукле», «За работу, лесорубы» и т.п.; или свободно изображать действия на темы «Мы бегаем по лужам», «Мы собираем цветы для букета», «Игра в снежки», «На параде» и т. п. Ученики могут полнее воплотить свои замыслы с помощью мимики и жестов.

С возрастом дети приобретают способность к сценическому действию под музыку. Сначала учитель делит их на 2—3 группы, знакомит их с произведениями двух-трех частной формы или с произведением, содержащим несколько контрастных, разнохарактерных тем, и выясняет, как они понимают характер каждой части, каждой темы. Как правило, учитель выслушивает мнение двух или трех учеников о том, как они представляют себе темы, предлагает остальным высказать свои критические замечания, следя за тем, чтобы фантазия детей содержала доступные для воплощения образы. После этого каждая группа учащихся выполняет под музыку различные действия, раскрывающие ту или иную сценическую ситуацию (например, «Гуси и волки»). Наследующем этапе можно распределить роли среди учеников. Исполнение той или иной роли заставляет ребенка вживаться в образ, управлять своим поведением, подчинять себя правилам игры, что чрезвычайно важно в воспитательном отношении. В качестве примера можно назвать инсценирование песни Л.Книппера (сл. А. Коваленкова) «Почему медведь зимой спит». Дети, исполняющие роли главных действующих лиц: медведя, лисы, дятла, и все остальные ученики, изображающие деревья в лесу, поют известную школьникам песню и своими движениями стараются передать ее содержание. Учитель объединяет усилия учеников, разбирает с ними ролевое участие каждого в отдельности и всех вместе. Так же обстоит дело и со сценическим изображением хорошо знакомых детям сказок в сопровождении подобранной учителем музыки.

Отработанные сценические музыкальные постановки можно исполнять на детских утренниках с использованием элементов костюма и реквизита.

В этот же раздел входит исполнение отсроченных движений (аналогичное понятие в музыке — каноны). Несколько групп учеников выполняют одни и те же простые движения (например, ходьба вдоль стен, змейкой, по кругу и т. п.),

однако группы вступают в действие через определенные интервалы и строго ведут свою «партию». Исполнение отсроченных движений повышает чувствительность к ритму, способность своевременно включиться в деятельность, развивает внимание. Дети легче овладевают этими упражнениями, если вместе с движением поют.

Народные пляски и современные танцевальные движения

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

Овладевая простыми танцевальными движениями, воспроизводя их, дети приучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение. Следует добиваться, чтобы дети так овладевали движениями, что могли двигаться в танце свободно и непринужденно. Вместе с двигательными навыками они должны усвоить термины: шаг польки, шаг галопа и др. Использование грамзаписи возможно лишь на некоторых этапах урока — при сопровождении отработанного танца, разученных игр и инсценировок. В остальных случаях учитель должен иметь возможность произвольно изменять темп, динамические оттенки, продолжительность звучания музыки и т. п. в соответствии с задачами и целями, педагогической целесообразностью каждого этапа урока. Ученикам необходимо для урока ритмики иметь тапочки и гимнастическую форму. В помещении должны находиться музыкальный инструмент, гимнастические скамейки, стулья для отдыха детей и для сидячих упражнений, индивидуальные коврики-подстилки (многие задания полезно выполнять сидя на полу). Оборудование, необходимое для проведения уроков ритмики: мячи, шары разных размеров и цвета, флажки, ленты, косынки,

обручи, булавы, кегли, скакалки, гимнастические палки, погремушки, дудки, колокольчики, барабанчики, металлофоны, бубны, треугольники, трещотки, ложки, хлопушки и т. п.— в количестве по 12 предметов или инструментов, т. е. для каждого ученика.

4. Тематическое планирование 1 класс (33 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов
Ритмико-гимнастические упражнения(9ч)		
1	Основные движения под музыку 2/4, 4/4.Ходьба, прыжки, подскоки.	1
2	Движение под музыку в различном темпе.	1
3	Определение начала и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.	1
4	Передача в движении характера музыки, темпа, силы звучания строевым,	1
	мягким шагом, ходьбой на пятках, носках.	
5	Выполнение упражнений с предметами (обручем, мячом) под музыку.	1
6	Отражение в движении различного характера, темпа, динамики музыки.	1
7	Прыжки под музыку на месте и с продвижением вперед	1
8	Бросание, подбрасывание, ловля, катание, передача мяча	1
9	Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом под музыку	1
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами(5ч)		
10	Знакомство со звучащими инструментами: бубен, ложки, погремушки	1
11	Передача сильных и слабых долей на инструменте	1
12	Повторение ритмического рисунка отстукиванием	1
13	Повторение ритмического рисунка на инструменте	1
14	Знакомство со звучащими инструментами: бубен, ложки, погремушки	1
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (7ч)		
15	Различные формы движений (взмах, прыжки) под музыку	1
16	Движение связности и плавности под музыку	1
17	Подражательные движения	1
18	Импровизация движений под музыку	1
19	Игры под музыку	1
20	Эстафеты с мячами, обручами, скакалками	1
21	Игры с пением	1
Народные пляски и современные танцевальные движения (12ч)		
22	Знакомство с элементами танца: простой(мягкий) шаг, перекатный шаг, шаг с высоким подниманием бедра	1
23	Мягкий бег, острый бег (с высоким подниманием бедра), пружинный бег	1
24	Пружинный шаг, скользящий шаг. Полуприседание	1

25	Шаг «носик-пятка». Подскок	1
26	Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед-назад	1
27	Повороты кистей. Плавное поднимание и опускание рук вперед, вверх, в сторону.	1
28	Бег на полупальцах. Притопы одной ногой с хлопками. Разучивание танца	1
29	Кружения: через правое плечо, парами на месте и на ходу. Разучивание танца	1
30	Приставной и переменные шаги вперед, в сторону, назад. Разучивание танца	1
31	Разучивание шагов галопа. Разучивание танца	1
32	Русский переменный шаг. Разучивание танца	1
33	Исполнение танца	1
Итого		33

1 дополнительный класс (33 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов
Ритмико-гимнастические упражнения(9ч)		
1	Основные движения под музыку 2/4, 4/4.Ходьба, прыжки, подскоки.	1
2	Движение под музыку в различном темпе	1
3	Строевой и мягкий шаг, ходьба на носках и пятках	1
4	Построение в колонну, шеренгу. Перестроение в круг.	1
5	Выполнение упражнений с предметами (обручем, мячом) под музыку.	1
6	Отражение в движении различного характера, темпа, динамики музыки.	1
7	Прыжки под музыку на месте и с продвижением вперед	1
8	Бросание, подбрасывание, ловля, катание, передача мяча	1
9	Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом под музыку	1
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (5ч)		
10	Повторение заданного ритмического рисунка на погремушках, ложках, бубне.	1
11	Передача сильных и слабых долей на инструменте	1
12	Повторение ритмического рисунка отстукиванием	1
13	Повторение ритмического рисунка отстукиванием	1
14	Использование нескольких музыкальных инструментов	1
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (7ч)		
15	Различные формы движений (взмах, прыжки) под музыку	1
16	Движение связности и плавности под музыку	1
17	Подражательные движения	1
18	Импровизация движений под музыку	1
19	Игры под музыку	1

20	Эстафеты с мячами, обручами, скакалками	1
21	Инсценирование доступных песен	1
Народные пляски и современные танцевальные движения (12ч)		
22	Знакомство с элементами танца: простой(мягкий) шаг, перекатный шаг, шаг с высоким подниманием бедра	1
23	Мягкий бег, острый бег (с высоким подниманием бедра), пружинный бег	1
24	Пружинный шаг, скользящий шаг. Полуприседание	1
25	Шаг «носик-пятка». Подскок	1
26	Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед-назад	1
27	Повороты кистей. Плавное поднимание и опускание рук вперед, вверх, в сторону.	1
28	Бег на полупальцах. Притопы одной ногой с хлопками. Разучивание танца	1
29	Кружения: через правое плечо, парами на месте и на ходу. Разучивание танца	1
30	Приставной и переменные шаги вперед, в сторону, назад. Разучивание танца	1
31	Разучивание шагов галопа. Разучивание танца	1
32	Русский переменный шаг. Разучивание танца	1
33	Исполнение танца	1
Итого		33

2 класс (34 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов
Ритмико-гимнастические упражнения (6ч)		
1	Совершенствование навыка основных движений под музыку 2/4, 4/4.Ходьба, прыжки, подскоки.	1
2	Изменение темпа и характера движения.	1
3	Координация движений рук и ног на внимание.	1
4	Ходьба и бег в колонне парами с соблюдением дистанции.	1
5	Изменение направления движения с изменением мелодии.	1
6	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.	1
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (3ч)		
7	Передача слабых и сильных долей в музыкальном произведении.	1
8	Повторение заданного ритмического рисунка.	1
9	Использование нескольких музыкальных инструментов.	1
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (7ч)		
10	Различные формы движений (взмах, прыжки) под музыку.	1
11	Движение связности и плавности под музыку.	1
12	Игры под музыку.	1
13	Инсценирование доступных песен.	1
14	Подражательные движения.	1

15	Упражнения в двухголосном каноне.	1
16	Продолжение упражнений.	1
Народные пляски и современные танцевальные движения (18ч)		
17	Танцевальные движения, изученные в 1 кл.	1
18	Закрепление танцевальных движений, изученных в 1 кл.	1
19	Мягкий бег.	1
20	Острый бег, с высоким подниманием бедер.	1
21	Пружинный шаг.	1
22	Полуприседание. Пружинный бег.	1
23	Шаг «носик» пятка.	1
24	Скользящий шаг.	1
25	Подскок.	1
26	Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед -назад.	1
27	Повороты кистей. Плавное поднимание и опускание рук вперед, вверх, в сторону.	1
28	Шаги польки «вперед».	1
29	Шаги польки «назад».	1
30	Разучивание танца «Полька».	1
31	Отработка танца «Полька».	1
32	Основные шаги танца «Кадриль».	1
33	Круговые пляски.	1
34	Повторение изученного во 2 классе.	1
Итого		34

3 **класс (34 часа)**

№	Тема урока	Кол-во часов
Ритмико-гимнастические упражнения (7ч)		
1	Основные движения под музыку 3/4.Ходьба, прыжки, подскоки.	1
2	Изменение темпа и характера движения.	1
3	Координация движений рук и ног на внимание.	1
4	Ходьба и бег с перестроениями на ходу, с изменением темпа движения.	1
5	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений с предметами и без них.	1
6	Выполнение упражнений с мячом под музыку: бросание, катание, передача.	1
7	Выполнение упражнений со скакалкой под музыку.	1
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами(3ч)		
8	Повторение заданного ритмического рисунка на погремушках, ложках, бубне.	1
9	Передача сильных и слабых долей в произведениях с использованием	1

10	Исполнение простых произведений на ложках, погремушках, металлофоне.	1
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку(7ч)		
11	Свободные движения под музыку различного характера.	1
12	Акценты и паузы в движении и их использование.	1
13	Игры под музыку, игры с пением.	1
14	Инсценирование русских народных песен.	1
15	Подражательные движения.	1
16	Упражнения в отсроченном движении под музыку двухголосного канона.	1
17	Упражнения в отсроченном движении под музыку трёхголосного канона.	1
Народные пляски и современные танцевальные движения(17ч)		
18	Танцевальные движения, изученные во 2 классе.	1
19	Закрепление танцевальных движений, изученных во 2 классе.	1
20	Простые танцевальные движения: простой шаг, бег на полупальцах, притопы.	1
21	Танцевальные движения: подскоки, кружения.	1
22	Приставной и переменный шаг вперёд, в сторону, назад.	1
23	Шаг вальса прямой и с поворотом.	1
24	Выполнение танцевальных движений парами.	1
25	Выполнение движений с выставлением ноги на пятку вперед -в сторону.	1
26	Поочерёдное выставление ноги на носок и на пятку.	1
27	Разучивание элементов русских народных танцев.	1
28	Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	1
29	Знакомство с новыми элементами танца и движениями: ковырялочка.	1
30	Разнообразные сочетания отработанных шагов с движениями рук и хлопков.	1
31	Основные шаги танца «Кадриль».	1
32	Разучивание танца «Кадриль».	1
33	Отработка танца «Кадриль».	1
34	Повторение изученного в 3 классе.	1
Итого		34

4 класс (34 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов
Ритмико-гимнастические упражнения (7ч)		
1	Совершенствование навыка основных движений под музыку 2/4, 4/4, 3/4.Ходьба, прыжки, подскоки.	1
2	Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма.	1
3	Ходьба и бег под музыку с перестроениями на ходу, с изменением темпа движения.	1

4	Отражение хлопками и притопами ритмического рисунка и мелодии.	1
5	Исполнение в беге, при ходьбе или поскоках несложных ритмических рисунков.	1
6	Выполнение упражнений с мячом под музыку: бросание, катание, передача.	1
7	Выполнение упражнений со скакалкой под музыку на месте и с продвижением.	1
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (3ч)		
8	Повторение заданного ритмического рисунка на инструментах. Передача ритмов знакомых песен.	1
9	Передача сильных и слабых долей в произведениях с использованием инструментов.	1
10	Исполнение простых произведений на ложках, погремушках, металлофоне.	1
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (7ч)		
11	Совершенствование свободных и естественных движений под музыку разного характера.	1
12	Акценты в движении и их использование.	1
13	Игры под музыку, игры с пением.	1
14	Инсценирование русских народных песен.	1
15	Сценическое изображение сказки.	1
16	Упражнения в отсроченном движении под музыку двухголосного канона.	1
17	Упражнения в отсроченном движении под музыку трёхголосного канона.	1
Народные пляски и современные танцевальные движения (17ч)		
18	Танцевальные движения, изученные в 3 классе.	1
19	Закрепление танцевальных движений, изученных в 3 классе.	1
20	Простые танцевальные движения: простой шаг, бег на полупальцах, притопы.	1
21	Танцевальные движения: подскоки, кружения.	1
22	Приставной и переменный шаг вперёд, в сторону, назад.	1
23	Разучивание элементов вальса. Шаг вальса прямой.	1
24	Разучивание элементов вальса. Шаг вальса с поворотом.	1
25	Шаг вальса прямой и с поворотом.	1
26	Выполнение изученных танцевальных движений парами.	1
27	Разучивание танца «Вальс».	1
28	Отработка танца «Вальс».	1
29	Разучивание элементов танца «Диско».	1
30	Шаги с хлопками и поворотами под музыку и счёт.	1
31	Закрепление изученных элементов танцевальных движений.	1
32	Разучивание танца «Диско».	1
33	Отработка танца «Диско».	1
34	Повторение изученного в 4 классе.	1

Итого	34

Материально-техническое обеспечение рабочей программы

- просторный зал с хорошим освещением,
- магнитофон для воспроизведения музыкальных произведений
- элементарные музыкальные инструменты: погремушка, металлофон, бубен, барабан, румба, маракас, треугольник, ложки и др.
- фонотека музыкальных произведений.

IT учительская
https://vk.com/ikt_vrn

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993131

Владелец Милинцева Галина Николаевна

Действителен С 04.02.2025 по 04.02.2026