Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Первомайская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»



Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Ритмика»

для 1 - 4 класса

**на 2023 – 2024 учебный год**

Руководитель: Абдрафикова Е. Н.

с. Первомайское

2023

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному курсу по внеурочной деятельности «Ритмика» для детей 1-4 классов 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.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации (в ред. Федеральных законов от 17. 02. 2-21 № 10-Ф3, от 24. 03. 2021 №51-Ф3, от 05. 04. 2021 №85-Ф3, от 20. 04. 2021 №95-Ф3, от 30. 04. 2021 № 114-Ф3, от 11. 06. 2021 №170=Ф3, от02. 07. 2021 №310-Ф3, от 02. 07. 2021 №351-Ф3;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19. 12. 2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Ритмика» относится к внеурочной деятельности. В соответствии с учебным планом рабочая программа «Ритмика» проводится 1 час в неделю и 34 часа в год. На каждый раздел отводится определенное количество часов, указанных в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться), на незначительное количество часов, т.к. воспитанники представляют собой разновозрастную группу детей по сложности дефекта. Подготовка «Ритмика» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 1 ч в неделю (всего 135 ч): в 1 классе — 33 ч, во 2 классе — 34 ч, в 3 классе - 34 ч, в 4 классе - 34 ч.

ФАООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи внеурочной деятельности «Ритмики».

Цель обучения представляет собой систему психолого-педагогических и медицинских средств, направленных на преодоление и/или ослабление недостатков в психическом и физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью. В соответствии с требованиями ФГОС для умственно отсталых обучающихся целью программы коррекционной работы является создание системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения процесса освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью, позволяющего учитывать их особые образовательные потребности на основе осуществления индивидуального и дифференцированного подхода в образовательном процессе.

Задачи обучения:

- выявление особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью, обусловленных структурой и глубиной имеющихся у них нарушений, недостатками в физическом и психическом развитии;

- осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);

- разработка и реализация индивидуальных учебных планов, организация индивидуальных и групповых занятий для детей с учетом индивидуальных и типологических особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся;

- реализация системы мероприятий по социальной адаптации умственно отсталых детей;

- оказание родителям (законным представителям) умственно отсталых детей консультативной и методической помощи по медицинским, социальным, правовым и другим вопросам, связанным с их воспитанием и обучением.

Рабочая программа является коррекционной для обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым обеспечивая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Предмет «Ритмика» является дополнительным занятием физического воспитании школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование гармоничной культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях ритмикой и физической культурой, разностороннюю подготовленность.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЕ

Занятия ритмикой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На уроках развиваются координация движений, общая, мелкая моторики. Дети учатся видеть красивое, эмоционально воспринимать его. Благотворно на них воздействует музыка (грустная, веселая). На занятиях ритмикой развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, элементы танца, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

Ритмика — это вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Она доступна и детям с ОВЗ и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка. Занятия ритмикой включают в себя элементы танца, художественной гимнастики, лечебной физкультуры и общей физической подготовки, а также элементы пластики, йоги и сюжетно-игровые занятия. В программу включены упражнения, способствующие развитию слуха и музыкальных способностей, логопедические упражнения и упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата. Занятия ритмикой способствуют развитию основных психологических функций детей (память, внимание, мышление, речь и воображение) и создают ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, даёт детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию.

Подход к каждому ребенку состоит в том, чтобы помочь раскрыть его творческие таланты, научить общаться, выражать себя, чувствовать себя уверенно в жизни, повысить способность адаптации к различным жизненным изменениям. Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, пластичность и координацию, способность выражать чувства и эмоции через танец. В процессе дети также учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку. Танцевальные движения способствуют развитию фантазии детей и способности к импровизации.

Содержание разделов

Тематическое планирование 1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | Количество  часов |
| 1 | Упражнение на ориентировку в пространстве, координацию движений | 9 |
| 2 | Ритмико-гимнастические упражнения | 5 |
| 3 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц | 2 |
| 4 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | 5 |
| 5 | Игра под музыку | 3 |
| 6 | Танцевальные упражнения | 9 |
| Итого: | | 33 |

Тематическое планирование 2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | Количество  часов |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве | 8 |
| 2 | Ритмико-гимнастические упражнения | 4 |
| 3 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | 4 |
| 4 | Игра под музыку | 3 |
| 5 | Танцевальные упражнения | 16 |
| Итого: | | 34 |

Тематическое планирование 3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | Количество  часов |
| 1 | Ориентировка в пространстве | 8 |
| 2 | Ритмико-гимнастические упражнения | 5 |
| 3 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | 4 |
| 4 | Игра под музыку | 14 |
| 5 | Танцевальные упражнения | 3 |
| Итого: | | 34 |

Тематическое планирование 4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | Количество  часов |
| 1 | Упражнения на ориентирование в пространстве и координацию движения | 8 |
| 2 | Ритмико-гимнастические упражнения | 8 |
| 3 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами | 4 |
| 4 | Игра под музыку | 5 |
| 5 | Танцевальные упражнения | 9 |
| Итого: | | 34 |

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; -владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

*1 класс*

Минимальный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения;

- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться (быстро, точно);

- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

2 класс

Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться (быстро, точно); сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достаточный уровень:

- уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;

- 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.;

- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем;

- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

3 класс

Минимальный уровень:

- 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;

- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Достаточный уровень:

- 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.

4 класс

Минимальный уровень:

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;

- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений; уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;

- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;

- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

Общее содержание предмета

1. Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

*Общеразвивающие упражнения*

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений*

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы*.* Упражнения под музыку.Самостоятельное составление ритмических рисунков.Сочетание хлопков и притопов с предметами.

*Упражнения на расслабление мышц*

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

*Координация движений, регулируемых музыкой* Упражнения на детском пианино. Движения пальцев рук, кистей. Передача основного ритма знакомой песни Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.

*Игры под музыку*

Передача в движении ритмического рисунка. Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

*Танцевальные упражнения*

Галоп. Элементы русской пляски. Присядка. Круговой галоп. Шаг кадрили. Пружинящий бег Поскоки с продвижением. Элементы народных танцев.

Содержание 1 класс

Упражнения на ориентировку в пространстве

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

Перестроение в круг из шеренги, цепочки.

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

Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

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

Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).

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 полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, 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.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение 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 отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение.

Свободное круговое движение рук.

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

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.

Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.

Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

Игры под музыку

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).

Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.).

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.

Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.

Прямой галоп. Маховые движения рук.

Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком).

Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

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

Стукалка. Украинская народная мелодия

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия

**Содержание 2 класс**

**Упражнения на ориентировку в пространстве**

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

Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два.

Перестроение из колонны парами в колонну по одному.

Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.

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

**Ритмико-гимнастические упражнения 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 поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.

Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

**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 поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.).

Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением 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).

**Упражнения с детскими музыкальными инструментам**

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.

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 и духовой гармонике.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

**Игры под музыку**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).

Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.

Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.

Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением.

Инсценирование доступных песен.

Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

**Танцевальные упражнения**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса.

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

Основные движения местных народных танцев.

**Танцы и пляски**

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек»

Парная пляска. Чешская народная мелодия

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку»

**Содержание 3 класс**

**Упражнения на ориентировку в пространстве**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад.

Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

**Ритмико-гимнастические упражнения** **Общеразвивающие упражнения.**

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки).

Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.

Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.

Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.

Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

**Упражнения на координацию движений**.

Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги.

Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).

Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

**Упражнения на расслабление мышц**.

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку).

Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие).

Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

**Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе.

Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне

**Игры под музыку**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.

Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.

Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.

Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.

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.

Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

**Танцевальные упражнения**

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. Основные движения народных танцев.

**Танцы и пляски**

Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса

Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия

Танец с хлопками**.** Карельская народная мелодия

**Содержание 4 класс**

**Упражнения на ориентировку в пространстве**

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, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

**Ритмико-гимнастические упражнения**  **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. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.

Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.

Упражнения на выработку осанки.

***Упражнения на координацию движений.***

Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.

Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

**Упражнение на расслабление мышц**.

Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»).

С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же

движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка)

**Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

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 гармонике.

Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

**Игры под музыку**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.

Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.

Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций.

Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

**Танцевальные упражнения**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе.

Упражнения на различение элементов народных танцев.

Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег.

Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

Разучивание народных танцев.

**Танцы и пляски**

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия

Кадриль. Русская народная мелодия

Бульба. Белорусская народная мелодия

Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра

Грузинский танец «Лезгинка»

Система оценки результатов

Оценки результатов включает целостную характеристику выполнения обучающимися целей и задач программы, отражающую взаимодействие следующих компонентов образования:

- что обучающийся должен знать и уметь на данной ступени обучения;

- что из полученных знаний он может и должен применять на практике;

- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Для оценки достижения возможных предметных результатов освоения программы используется технология тестовых заданий. Задания разрабатываются дифференцированно с учетом особых образовательных потребностей. Вариативность заданий заключается в варьировании сложности и объема стимульного материала, способа предъявления, объема помощи при выполнении задания. Основой оценки служит анализ качества выполнения тестовых заданий. Оценка достижений предметных результатов производится путем установления среднего арифметического из двух оценок – знаний (что знает) и практики (что умеет). В спорных случаях приоритетной является оценка за практические учебные умения. Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов по знание вой составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи.

1 – воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.

2 – воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.

3 – воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.

4 – воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.

5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

Оценка достижений предметных результатов производится 1 раз в четверть. На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения программы каждым обучающимся с УО по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5 – полное освоение действия.

1. **ТИМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема предмета** | **Кол. ч.** |
| 1 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы и бега. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга | 1 |
| 2 | Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке Выполнение имитационных упражнений и игр, | 1 |
| 3 | Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). | 1 |
| 4 | Танцевальные упражнения. Прямой галоп. Маховые движения рук | 1 |
| 5 | Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). | 1 |
| 6 | Упражнения на расслабление мышц. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник) | 1 |
| 7 | Разновидности ходьбы и бега. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.  Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. | 1 |
| 8 | Простые танцевальные движения под музыку. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком). | 1 |
| 9 | Ритмико-гимнастические упражнения. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты | 1 |
| 10 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. | 1 |
| 11 | Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Общеразвивающие упражнения с палкой. | 1 |
| 12 | Упражнения ритмической гимнастики. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). | 1 |
| 13 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. | 1 |
| 14 | Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Выделение пальцев рук. Пальчиковые игры и самомассаж пальцев. | 1 |
| 15 | Музыкальные игры с предметами. Танцевальные упражнения. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. | 1 |
| 16 | Упражнения на координацию движений. Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх | 1 |
| 17 | Упражнения на ориентировку в пространстве. (Разновидности ходьбы и бега. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.) | 1 |
| 18 | Ритмико-гимнастические упражнения. . 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 полу пальцы. | 1 |
| 19 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на выработку осанки. | 1 |
| 20 | Общеразвивающие упражнения с обручем. Отстукивание, похлопывание, притопывание простых ритмических рисунков. | 1 |
| 21 | Упражнения на координацию движений. (Изучение позиций рук:  смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.) | 1 |
| 22 | Упражнения на расслабление мышц. Танцевальные упражнения. (Движение парами: бег, ходьба, кружение на месте.) | 1 |
| 23 | Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Упражнения для пальцев рук на детском пианино | 1 |
| 24 | Игры под музыку. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). | 1 |
| 25 | Танцы и пляски. «Подружились». «Пляска с султанчиками» | 1 |
| 26 | Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя | 1 |
|  | палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, припевок и без них. | 1 |
| 27 | Общеразвивающие упражнения с включением: сгибания и разгибания ног в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь. Упражнения на выработку осанки. | 1 |
| 28 | Танцевальные упражнения. Движение парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу | 1 |
| 29 | Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка. Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то» |  |
| 30 | Пляски с притопами, с кружением, хлопками. Игры под музыку. | 1 |
| 31 | Упражнения на различение элементов народных танцев. Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку | 1 |
| 32 | Пляска с притопами. Гопак. Стукалка Украинская народная мелодия | 1 |
| 33 | Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема предмета** | **Кол. ч.** |
| 1 | Вводный урок. Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. | 1 |
| 2 | *Общеразвивающие упражнения.* Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. | 1 |
| 3 | *Общеразвивающие упражнения* Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Ритмико-гимнастические упражнения. | 1 |
| 4 | Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. | 1 |
| 5 | Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг | 1 |
| 6 | Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек». | 1 |
| 7 | Игра под музыку “Тюбетейка”. | 1 |
| 8 | Повторение танцевальных движений. Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек» | 1 |
| 9 | Ритмико-гимнастические упражнения. *Упражнения на координацию движений.* Итоги четверти. | 1 |
| 10 | Упражнения на ориентировку в пространстве. Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки Совершенствование навыков ходьбы и бега. | 1 |
| 11 | Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. | 1 |
| 12 | Ритмическая гимнастика. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. | 1 |
| 13 | Парная пляска. Чешская народная мелодия. | 1 |
| 14 | Повторение элементов танца. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. | 1 |
| 15 | 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 и духовой гармонике. | 1 |
| 16 | Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях | 1 |
| 17 | Повторение элементов танца. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. | 1 |
| 18 | Ритмическая гимнастика. Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. | 1 |
| 19 | Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. | 1 |
| 20 | Основные движения местных народных танцев.  Разучивание элементы татарской пляски: шаг с притопом на месте | 1 |
| 21 | Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку» Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками. | 1 |
| 22 | Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку» переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). | 1 |
| 23 | Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением | 1 |
| 24 | Игры под музыку. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. | 1 |
| 25 | Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях. | 1 |
| 26 | Повторение пляски Полька. Музыка Ю. Слонова. Итоги 3 четверти. | 1 |
| 27 | Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Повторение изученного за 3 четверть. | 1 |
| 28 | Игры под музыку. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. | 1 |
| 29 | Ритмико-гимнастические упражнения. *Упражнения на расслабление мышц.* Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). | 1 |
| 30 | Элементы русской пляски. Тихая, настороженная ходьба. | 1 |
| 31 | Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку». | 1 |
| 32 | *Общеразвивающие упражнения* Повороты туловища с передачей предмета (гимнастические палки). | 1 |
| 33 | Повторение изученных танцевальных движений. | 1 |
| 34 | Игры под музыку. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема предмета** | **Кол. ч.** |
| 1 | Введение. ОРУ. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. | 1 |
| 2 | Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением | 1 |
| 3 | Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. | 1 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону | 1 |
| 5 | Повторение элементов танца по программе 2 класса | 1 |
| 6 | Построение в колонны по три. Перелизание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. | 1 |
| 7 | Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. | 1 |
| 8 | Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. | 1 |
| 9 | Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. | 1 |
| 10 | Движения парами: сильные поскоки, боковой галоп | 1 |
| 11 | Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полу присядка на месте и с продвижением. | 1 |
| 12 | Упражнения на координацию движений. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. | 1 |
| 13 | Поднятие руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полу пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). | 1 |
| 14 | Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса | 1 |
| 15 | Разучивание несложных мелодий. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне. | 1 |
| 16 | Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия | 1 |
| 17 | Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия | 1 |
| 18 | Парная пляска. Чешская народная мелодия | 1 |
| 19 | Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). | 1 |
| 20 | Игры под музыку. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. | 1 |
| 21 | Пляска мальчиков «Чеботуха». | 1 |
| 22 | Ритмико-гимнастические упражнения. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Упражнения на расслабление мышц | 1 |
| 23 | Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. | 1 |
| 24 | Упражнения на координацию движений Одновременное  отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). | 1 |
| 25 | Танец с хлопками**.** Карельская народная мелодия | 1 |
| 26 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. | 1 |
| 27 | Танцевальные упражнения. Русская народная мелодия | 1 |
| 28 | Исполнение гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. | 1 |
| 29 | Игры под музыку. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. | 1 |
| 30 | Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений | 1 |
| 31 | Танцевальные упражнения. Полька | 1 |
| 32 | Танцевальные упражнения. Движения парами. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками | 1 |
| 33 | Игры под музыку. Исполнение движений пружинные, плавное, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. | 1 |
| 34 | Ритмико-гимнастические упражнения. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема предмета** | **Кол. ч.** |
| 1 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение в колонну по четыре. | 1 |
| 2 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Построение в шахматном порядке Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. | 1 |
| 3 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. | 1 |
| 4 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.  Движения головы и туловища. Игры на детских муз. инструментах | 1 |
| 5 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч. | 1 |
| 6 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы | 1 |
| 7 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. | 1 |
| 8 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. | 1 |
| 9 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино | 1 |
| 10 | Игры под музыку. Передача в движении ритмического рисунка | 1 |
| 11 | Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей. Игры на детских муз. Инструментах. | 1 |
| 12 | Танцевальные упражнения. Круговой галоп. Венгерская народная мелодия | 1 |
| 13 | Танцевальные упражнения. Круговой галоп | 1 |
| 14 | Танцевальные упражнения. Присядка. Игры на детских муз. инструментах | 1 |
| 15 | Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски. | 1 |
| 16 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Движения пальцев рук, кистей. | 1 |
| 17 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из кругов в звездочки и карусели | 1 |
| 18 | Упражнения на ориентирование в пространстве.. Грузинский танец «Лезгинка». | 1 |
| 19 | Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения | 1 |
| 20 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.  Движения кистей рук .Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра . | 1 |
| 21 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища | 1 |
| 22 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.  Сочетания движений ног. | 1 |
| 23 | Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. | 1 |
| 24 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений.  Самостоятельное составление ритмических рисунков. | 1 |
| 25 | Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов. | 1 |
| 26 | Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя | 1 |
| 27 | Координационные движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике. | 1 |
| 28 | Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни | 1 |
| 29 | Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу пальцах. | 1 |
| 30 | Игры под музыку. Упражнения на различение элементов народных | 1 |
|  | танцев. Составление несложных танцевальных композиций. |  |
| 31 | Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением. | 1 |
| 32 | Танцевальные упражнения. Кадриль. Русская народная мелодия | 1 |
| 33 | Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением Бульба. Белорусская народная мелодия . | 1 |
| 34 | Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев. | 1 |