

Утверждена

Педагогический совет

Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждена и введена в действие приказом
директора

от 30.08.2023 г. №248-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО - РАЗВИВАЮЩИЙ
КУРС «РИТМИКА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(ВАРИАНТ 7.2) НОО**

*Муниципального автономного общеобразовательного учреждения –
средней общеобразовательной школы № 151 с углубленным изучением
отдельных предметов*

Пояснительная записка

Актуальность. С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Восприятие специально подобранной музыки не требует предварительной подготовки и доступно всем детям. Музыкальноритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка.

Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности. Музыкально-ритмические занятия имеют большое значение для детей с задержкой психического развития. Это связано с тем, что характерные для них особенности нервнопсихического склада, эмоционально-волевая и личностная незрелость, своеобразие деятельности и поведения, особенности двигательной и психической сферы, хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребенка, свойственными ритмике.

У большинства детей с ЗПР наблюдаются следующие двигательные нарушения:

- нарушение координации движений;
- скованность при выполнении движений и упражнений;
- отсутствие плавности движений; - недостаточная ритмичность, трудность формирования двигательного автоматизма, двигательные perseverации.

Проблемы двигательной сферы у детей с ЗПР часто связаны не с нарушением опорно-двигательного аппарата, а с недоразвитием высших психических функций. У этих детей ослаблено формирование межанализаторных связей, снижено внимание, память, восприятие, мыслительное и речевое развитие. Недостатки формирования ВПФ тесно связаны с развитием общей, ручной и артикуляционной моторики ребенка.

На занятиях ритмики средствами музыки и специальных двигательных и психологических упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения.

Данная **программа направлена** на коррекцию особенностей нервнопсихического склада, своеобразия поведения и личностной реакции, а также эмоционально-волевой незрелости у детей с ЗПР.

Целью программы является создание условий для личностного развития обучающихся с ЗПР и коррекции отклонений в психическом и физическом развитии обучающихся с ЗПР, посредством воздействия специфическими средствами, свойственными ритмике.

Задачи программы:

- овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, поскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.))
- развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);
- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие умственной деятельности, творческого воображения, памяти, формирование произвольного внимания, пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки;
- развитие умения совместной коллективной деятельности;
- воспитание самоорганизации и самодисциплины;
- приобщение детей к музыке, совершенствование музыкальноэстетических чувств.

Учитывая, что занятия ритмикой являются частью образовательной и коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ЗПР, можно выделить четыре **основных направления работы** с детьми, реализуемые на занятиях ритмики:

- оздоровительное;
- образовательное;
- воспитательное;
- коррекционно-развивающее.

Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы детей с ЗПР на занятиях коррекционной ритмикой.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Музыкально - ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка.

Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с ЗПР, построенного на сочетании музыки, движения и слова.

Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова. Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игры являются основной формой деятельности школьников. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры активизирует личностные, и познавательные качества ребёнка. Вызывает стремление осознать правила игры, даёт возможность почувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы ребёнку быть успешным в игре среди детей, ему необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предъявление на занятиях ритмикой заданий в игровой форме и проведение игр позволяет повысить эффективность коррекционно-развивающего воздействия, а при работе с детьми с ЗПР, иногда это и единственный способ решить на занятии все поставленные задачи. Следует также отметить, что игры создают благоприятные условия для развития творческого воображения. **Организация работы по программе.**

Программа по курсу «Ритмика» рассчитана на **5 лет обучения** для детей с ЗПР из 1 – 4-ых классов: **33 часа** (одно занятие в неделю) в 1 и 1 дополнительном классах и **34 часа** (одно занятие в неделю) во 2 – 4 классах **после уроков во второй половине дня.**

Общие требования к организации занятий.

В начале и в конце каждого занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Ученикам необходимо для урока ритмики иметь тапочки и гимнастическую форму.

Уроки должны проводиться в специальном или приспособленном просторном помещении, отвечающем по санитарно-гигиеническим характеристикам тем требованиям, которые предъявляются к помещениям для подобных занятий.

В помещении должны находиться музыкальный инструмент, гимнастические скамейки, шведская стенка, стулья для отдыха для детей и для сидячих упражнений, желательно ковер или индивидуальные коврики подстилки (многие задания выполняются сидя на полу). Оборудование для проведения уроков ритмики: мячи, шары разных размеров и цвета, флажки, ленты, косынки, обручи, кегли, скакалки, гимнастические палки, колокольчики, барабанчики, бубны, ложки и т.п. – по количеству детей в классе.

Способ определения результативности освоения программы

Программа считается освоенной, если ребенок присутствовал не менее, чем на половине занятиях по ритмике. По окончании курса дети получают сертификат.

Форма подведения итогов

Участие в классных и общешкольных праздниках и концертах .

Планируемые результаты реализации программы коррекционного курса "Ритмика"

Личностные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре; □ уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

Содержание программы по коррекционному курсу "Ритмика"

Программа содержит 4 раздела:

- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»;
- «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»;
- «Народные пляски и современные танцевальные движения».

Тематическое планирование

1 (1 дополнительный) класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	
2.	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	
3.	Танцевальный шаг на полупальцах	Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	
4.	Ритмикогимнастические упражнения	Ритмико-гимнастические упражнения. Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	
5.	Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	Подбрасывание, перекатывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	
6.	Упражнение с препятствиями и на координацию движений	Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию.	
7.	Строевые упражнения. Перестроения.	Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	
8.	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки.	
9.	Итоговое занятие	Участие в классном «Празднике осени»	
10.	Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упражнения развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	
11.	Упражнения на внимание	Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	
12.	Упражнение на расслабление мышц	Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	

13.	Упражнение на координацию движений	Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию.	
14.	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	
15.	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмикогимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию.	
16.	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмикогимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию.	
17.	Импровизация движений на музыкальные темы.	Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	
18.	Упражнения, развивающие темп и ритм	Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.	
19.	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию.	
20.	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	ОРУ. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Упражнение на релаксацию.	
21.	Упражнения в передаче игровых образов под музыку	Использование различных пособий, атрибутов для развития двигательной активности. Подражание животным в движении. ОРУ. Упражнение на релаксацию.	
22.	Русские народные игры.	Разучивание упражнения «потопаем покружимся, похлопаем, покружимся». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	
23.	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	
24.	Упражнение на умение сочетать в нужное время, учитывая характер движение с музыки	Бег на полупальцах, притопы, вступая Ритмико-гимнастические музыкой, упражнения с флажками.	

25.	Музыкально-ритмическая игра: «Магазин игрушек»	Знакомство с правилами игры «Магазин игрушек» направленную на развитие артистизма и снятия «зажатости»	
26.	Упражнения на выстукивание ритма под музыку.	Выстукивание прозвучавших мелодий. Их темп, ритм, характер. Показ правильного исполнения выстукиваний. Танцевально-ритмические движения к танцу «Мы на луг ходили»	
27.	Отработка упражнений	Исполнение разученных упражнений под музыку в более быстром темпе. Отработка упражнений повороты, хлопки, боковой галоп.	
28.	Закрепление изученного.	Работа над танцевальной композицией «Помогатор». Исполнение разученных упражнений самостоятельно, без наставничества педагога в разных темпах.	
29.	Общеразвивающие упражнения	Исполнение упражнений на развитие всех групп мышц. Танцевальные движение на развитие пластичности	
30.	Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы.	Исполнение упражнений для развития стопы (профилактики плоскостопия). Танцевальные движение на развитие пластичности	
31.	Геометрические композиции фигур (коллективные).	Рассказ педагога и показ схематических фигур наиболее используемых в постановке танца. Работа в группах. Составление маленьких этюдов с использованием разученных композиций фигур	
32.	Многообразность и необычность движений	Игра «Волк и Заяц». Знакомство с правилами игры. Составление маленьких этюдов с использованием разученных композиций фигур	
33.	Итоговое занятие	Составление маленьких этюдов с использованием разученных композиций фигур.	

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/ п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол- во часов
1.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	
2.	Разновидности ходьбы	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	
3.	Танцевальный шаг на полупальцах	Разновидности прыжков. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах (под музыку). Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	
4.	Перестроения	Разновидности прыжков (с изменением ритма музыки). Перестроение под музыку. ОРУ. Танцевальный шаг. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	
5.	Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя, с изменением темпа счета, под музыку. ОРУ с флажками. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	
6.	Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Упражнение на релаксацию	
7.	Упражнение с препятствиями и на координацию движений	Перестроения. Разновидности ходьбы с преодолением препятствий с изменением ритма движений под различный темп музыки. ОРУ. Игра. Упражнение на релаксацию	
8.	Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Упражнение в движении с обручем, скакалкой, гимнастической палкой под изменяющийся темп музыки	
9.	Игры на внимание. Танцевальная зарядка	Отработка танцевальных движений. Знакомство с понятием гранд-плие, знакомство с правилами игры	
10.	Переменный шаг.	Выполнение переменного шага вперед и назад. Танцевальное упражнение «Конькобежцы». Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	
11.	Упражнения на внимание	Ходьба и бег чередуются с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	
12.	Упражнение на расслабление мышц	Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	

13.	Упражнение на координацию движений	Основная стойка. Разновидности шага. Построение. ОРУ, Отстукивание, отзванивание ритма мелодий. Подвижная игра на развитие координационных способностей. Упражнение на релаксацию	
14.	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	ОРУ. Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	
15.	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмикогимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию	
16.	Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	Разновидности бега, учитывая характер музыки. Ритмикогимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Игра. Танец «Стукалка», с колокольчиками. Солирование с барабаном, с колокольчиками. Упражнение на релаксацию	
17.	Импровизация движений	Движение руками и ногами под динамические акценты музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	
18.	Упражнение в равновесии	Перестроение. Строевые упражнения ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и с мячами. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	
19.	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов для развития двигательной активности. Эстафеты со скакалками. Упражнение на релаксацию	
20.	Упражнения с гимнастическими палками	Чередование ходьбы и бега. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию.	
21.	Упражнения с обручем	Перестроения под музыку. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами. Упражнение на релаксацию	
22.	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. ОРУ. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию	
23.	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упражнения с мячами. ОРУ в движении. Танец «Стукалка». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию	
24.	Упражнение умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию	

25.	Упражнение умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Ритмико гимнастические упражнения с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию	
26.	Танцевальные упражнения и движения	Танцевальные упражнения. Обучение танцевальным движениям: «Пружинка», «Кружение на месте». ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнение на релаксацию	
27.	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	
28.	Русские народные игры	Разучивание упражнения «потопаем покружимся, похлопаем, покружимся». Музыкальная игра. Упражнение на релаксацию.	
29.	Упражнение на развитие творчества	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с танцевального платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию	
30.	Упражнение на развитие творчества	Танцевальные упражнения «русский хоровод», «танец с танцевального платочками», «хлоп да хлоп». Разучивание танцев «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на релаксацию	
31.	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упражнения. Элементы русских народных плясок «русский «танец с платочками, флажками», «хлоп да хлоп», хоровод»	
32.	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упражнения. Элементы русских народных плясок «пружинка», «вертушка», «качание рук»	
33.	Русский народный танец	Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Танец «Русская плясовая» Упражнения на релаксацию Упражнения	
34.	Итоговое занятие	Составление учебных этюдов с использованием композиции фигур. Исполнение и разучивание этюдов	

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки	
2.	Разновидности ходьбы	Разновидности ходьбы и бега в зависимости от характера музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для развития быстроты реакции движения.	
3.	Танцевальный шаг на полупальцах	Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития координационных способностей	
4.	Перестроения	Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости	
5.	Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме	Подбрасывание малого мяча, обруча под счет из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Подвижная игра. ОРУ с флажками. Упражнения для укрепления свода стопы	
6.	Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку	Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки	
7.	Упражнения с препятствиями и на координацию движений	Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижная игра. Упражнение для развития гибкости и для укрепления мышц спины	
8.	Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Подвижная игра. Упражнение для укрепления мышц пресса	
9.	Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Подвижная игра. Упражнения для укрепления мышц пресса	
10.	Упражнения на внимание	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух. Подвижная игра. Упражнения на развитие внимания	

11.	Упражнения на внимание	Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. ОРУ. Подвижная игра. Имитационные упражнения	
12.	Упражнение на расслабление мышц	Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. ОРУ. Танцевальные движения. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	
13.	Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности	Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	
14.	Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упражнение для формирования правильной осанки. Танец «Стукалка»	
15.	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упражнение для развития координационных способностей	
16.	Упражнение на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаном и с колокольчиками. Танец с колокольчиками. Упражнение для развития координационных способностей	
17.	Импровизация движений	Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Упражнение для развития быстроты реакции	
18.	Упражнение в равновесии	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры. Упражнение для развития игровой деятельности	
19.	Индивидуальное творчество	Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности. ОРУ. Эстафеты со скакалками. Упражнения для формирования правильной осанки	
20.	Упражнения с гимнастическими палками и с обручем	Чередование ходьбы и бега. Перестроение под музыку. ОРУ с гимнастическими палками и с обручами. Подвижные игры. Упражнения на развитие координационных способностей	
21.	Упражнения для развития ритма	Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Сужение и расширение круга. ОРУ. Эстафета с обручами. Упражнения для развития пластичности	
22.	Упражнения на передачу в движении характера музыки	Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнения для развития чувства ритма	
23.	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой	Ритмико-гимнастические упр. с флажками. ОРУ в движении. Музыкальная игра. Упражнения для развития чувства ритма	

24.	Упражнения на внимание	Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, учитывая характер музыки. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение на расслабление	
25.	Танцевальные упражнения	Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упражнение для развития чувства ритма	
26.	Танцевальные упражнения	Танцевальные упражнения. ОРУ в движении. Подвижная игра. Упражнения для развития чувства ритма	
27.	Танцевальные движения	Обучение танцевальным движениям. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнения для укрепления свода стопы	
28.	Танцевальные движения	Обучение танцевальным движениям. ОРУ. Музыкальная игра. Упражнение для укрепления свода стопы	
29.	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнение для расслабления	
30.	Соединение движения с музыкой	Изучение танцевального шага «Галоп» под различный характер музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упр для расслабления	
31.	Упражнения на развитие танцевального творчества	Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Кружение. Танцы «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнения на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма.	
32.	Упражнения на развитие танцевального творчества	Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Кружение. Танцы «Русская плясовая», «Хороводный». Упражнение на развитие мелкой моторики рук, чувства ритма.	
33.	Элементы русских народных плясок	Танцевальные упр. «русский хоровод», «танец с платочками», «хлоп да хлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженьки гулять». Подвижные игры. Упражнения на расслабление	
34.	Итоговое занятие	Танцевальные упражнения. Подвижные игры	

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/ п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол- во часов
1.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разные виды ходьбы под счет, под музыку, виды бега. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для формирования правильной осанки	
2.	Основные танцевальные правила.	Приветствие. Постановка корпуса. Определение действий таких как: хлопки, выстукивания, притопы, их виды. Ритмичное исполнение различных мелодий.	
3.	Первый подход к ритмическому исполнению	Определение действий таких как: хлопки, выстукивания, притопы, их виды. Ритмичное исполнение различных мелодий. Разучивание танца "Вару-вару"	
4.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	Показ ритмического рисунка прозвучавшей мелодии по средствам хлопков. Развить музыкальный слух. Работа над танцем «Вару-вару». Парное исполнение	
5.	Повороты и наклоны корпуса	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты, перегибы и наклоны корпуса в правую и левую сторону, под руководством педагога и самостоятельно	
6.	Основные танцевальные точки, шаги	Диагональ, середина. Объяснение значения танцевальных точек в хореографии. Показ упражнений выполняемых по диагонали. Самостоятельное нахождение танцевальных точек в зале. Работа над координацией тела	
7.	Понятие о рабочей и опорной ноге	Показ высоты шага и объяснение о необходимости равномерно распределять тяжесть корпуса на рабочую ногу. Равномерное распределение тяжести веса на обе опорные ноги, на одну опорную ногу	
8.	Понятие «шаг»	Подход к хореографической терминологии. Повторение упражнений. Работа над высотой шага и силой ног	
9.	Первый танцевальный элемент «Крест» для рук, головы, ног	Объяснение и показ педагогом движения «крест» для рук, головы и ног. Умение пользоваться движением «Крест» для рук, головы, ног	
10.	Постановка корпуса.	Движения плечами, бедрами, руками. Правильная постановка корпуса. Работа над выразительностью (не направлять взгляд в пол). Постановка корпуса, работа над выразительностью взгляда	
11.	Разучивание позиций рук и ног	Показ презентации и рассказ педагога о классических позициях рук и ног в хореографии. Разучивание классических позиций рук и ног	
12.	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения	Повороты, перегибы и наклоны корпуса в правую и левую сторону, под руководством педагога и самостоятельно. Показ правильных исполнений наклонов в разные стороны	
13.	Элементарные	Объяснение о правильном исполнении	

	гимнастические элементы	гимнастических элементов. Выполнение гимнастических элементов: мостик с поддержкой, полушпагат, корзинка и т.д.	
--	----------------------------	---	--

14.	Ритмические упражнения в различных комбинациях	Показ ритмических упражнений на примере игр. Разучивание ритмических игр в группах, парах, всем коллективом	
15.	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Объяснение и показ презентации на тему «Дыхание. Как правильно дышать». Выполнение упражнений на дыхание	
16.	Урок-игра	Увлечь танцевальными играми. «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом)	
17.	Аэробика	Увлечь детей занятиями аэробикой. Рассказ о направлениях спорта связанных с хореографией	
18.	Танцевальная аэробика	Увлечь детей занятиями аэробикой. Рассказ о направлениях спорта связанных с хореографией	
19.	Аэробика. Флешмоб	Увлечь детей занятиями аэробикой. Рассказ о направлениях спорта связанных с хореографией. Повтор упражнений под ритмичную музыку	
20.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней	Рассказ и показ презентации о бальном танце, когда и где возник, как развивался. Разучивание базовых шагов историко – бытовых танцев	
21.	Разучивание танца в паре	Исполнение фигур танца в паре, сочинение комбинаций фигур в паре	
22.	Построение фигур танца в паре, сочинение комбинаций фигур в паре	Исполнение фигур танца в паре, сочинение комбинаций фигур в паре	
23.	Гимнастика Parter	Проверка знаний по материалу пройденному за год. Развитие двигательной активности	
24.	Гимнастический этюд с предметами	Проверка знаний по материалу пройденному за год. Развитие двигательной активности	
25.	Игровые двигательные упражнения	Развитие двигательной активности. Объяснение игровых упражнений с предметом построенных на подражании. Выполнение игровых двигательных упражнений с предметами	
26.	Элементы народного танца	Просмотр видеоролика с исполнением русских народных танцев. Показ основных движений и постановка учебного этюда.	
27.	Элементы народного танца	Просмотр видеоролика с исполнением русских народных танцев. Показ основных движений и постановка учебного этюда.	
28.	Отработка учебного этюда	Самостоятельное исполнение этюда. Работа над характером исполнения	
29.	Элементы белорусского танца	Просмотр видеоролика с исполнением белорусского танца «Лявониha». Показ основных движений. Постановка учебного этюда на белорусском материале.	
30.	Отработка учебного этюда на белорусском материале	Самостоятельное исполнение этюда. Работа над характером исполнения	

31.	Элементы молдавского танца	Просмотр видеоролика с исполнением молдавских танце «Хора», «Молдавиняска». Показ основных движений. Постановка учебного этюда на молдавском материале	
32.	Отработка учебного этюда на молдавском материале	Самостоятельное исполнение этюда. Работа над характером исполнения	
33.	Закрепление пройденного материала	Самостоятельное исполнение упражнений пройденных за учебный год	
34.	Закрепление пройденного материала	Самостоятельное исполнение упражнений пройденных за учебный год	

Список используемой литературы:

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
2. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Е.В.Воронина. – Ярославль, 2000.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
6. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград:Учитель, 2008)
7. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
8. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
9. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
10. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

Учебно-методический комплекс.

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев:МузичнаУкраїна, 1985)
2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
3. Т. А. Зяткина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430576

Владелец Заязкина Ольга Валерьевна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025