

Приложение 1 к адаптированной  
образовательной программе  
начального общего образования  
для обучающихся с  
расстройствами аутистического  
спектра (вариант 8.2)

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО  
СПЕКТРА  
(вариант 8.2)**

**МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (РИТМИКА)  
КОРРЕКЦИОННЫЙ КУРС**

**Разработчик:**  
Педагог-психолог,  
Купцова А.М.

Калуга, 2024

## Оглавление

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА».....</b>	<b>3</b>
<b>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА» .....</b>	<b>4</b>
<b>МЕСТО КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ .....</b>	<b>6</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА» .....</b>	<b>6</b>
<i>1 КЛАСС</i> .....	7
<i>1 КЛАСС(ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ)</i> .....	8
<i>2 КЛАСС</i> .....	9
<i>3 КЛАСС</i> .....	10
<i>4 КЛАСС</i> .....	11
<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>11</b>
<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>14</b>
<i>1 КЛАСС</i> .....	14
<i>1 КЛАСС (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ)</i> .....	16
<i>2 КЛАСС</i> .....	18
<i>3 КЛАСС</i> .....	21
<i>4 КЛАСС</i> .....	23
<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....</b>	<b>25</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Ритмика» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598; адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2); Программа для общеобразовательных учреждений. Коррекционно - развивающее обучение: Начальные классы / Автор программы Н.А. Цыпина.- М.: Дрофа, 2001.

Программа коррекционного курса «Ритмика» включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы коррекционного курса, тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общую характеристику курса «Ритмика», цели и задачи курса, его значение для социальной адаптации обучающихся с РАС, а также место курса Ритмики в структуре учебного плана.

Планируемые результаты освоения курса «Ритмика» согласуются с задачами данного курса и в целом ориентированы на овладение обучающимися с РАС социальными компетенциями.

В тематическом планировании отражено содержание образовательно-коррекционной работы по всем выделенным тематическим разделам; раскрывается характеристика основных видов деятельности обучающихся с РАС с учётом их психофизических возможностей, особых образовательных потребностей, специфических задач курса Ритмики.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»

Уроки ритмики, предоставляют всем детям возможности не только для физической, но и для культурной и творческой деятельности, позволяют сделать более динамичной и плодотворной взаимосвязь образования, культуры и искусства. Ритмика для детей с расстройствами аутистического спектра крайне значима и направлена на развитие музыкальности, координации, чувства ритма. Музыкально-ритмическое воспитание прививает детям интерес к движению, способствует улучшению координации, повышению пластичности, снижению проявлений механической походки и является полезным материалом для развития воображения и творческой активности.

Формирование опыта эмоционально-образного восприятия, начальное овладение ритмическим упражнениями, приобретение знаний и умений, овладение универсальными учебными действиями, становится фундаментом обучения на дальнейших ступенях общего образования, обеспечивает введение учащихся в мир искусства и понимание неразрывной связи движения и жизни.

Кроме того, ритмика способствует формированию правильной осанки, силы, ловкости и выносливости, что необходимо детям с РАС. Занятия ритмикой позволяют задать правильное направление физическому развитию тела.

Внимание на занятиях акцентируется на личностном развитии, нравственно-эстетическом воспитании, формировании культуры мировосприятия младших школьников через эмоционально-эстетический отклик на движение и музыку. Уже на начальном этапе обучения дети с помощью педагога и тьютора учатся понимать, что музыка и движение открывают перед ними возможности для познания чувств и мыслей человека, развивают способность сопереживать, встать на позицию другого человека, вести диалог, участвовать в обсуждении значимых для человека явлений жизни и искусства, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Это способствует формированию интереса и мотивации к дальнейшему овладению различными видами деятельности и организации своего культурно-познавательного досуга.

Содержание обучения ориентировано на целенаправленную организацию и планомерное формирование ритмической учебной деятельности, способствующей личностному, коммуникативному, познавательному и социальному развитию растущего человека. Кроме того, на данном предмете для детей с РАС широко решаются коррекционные задачи, в том числе по представлению себя, умению владеть своим телом и использовать эти навыки в процессе коммуникации и формирования социального поведения.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»

### **Цели и задачи изучения предмета.**

Создание условий для развития навыка движения под музыку, восприятия музыки и речи на слух в естественных условиях на оптимальном расстоянии; формирования самостоятельности, положительных качеств личности и нравственно-этических норм поведения, эстетического воспитания.

### **Задачи:**

- развивать гибкость, пластичность;
- тренировать творческое воображение, навыки самовыражения через движения;
- улучшать координацию движений;
- учить проявлять инициативу, работать с другими детьми (вначале с помощью учителя или тьютора);
- развивать и совершенствовать коммуникативные навыки;
- учить чувствовать мелодию, развивать музыкальный слух и слуховое восприятие;
- формировать уверенность в себе
- расширять кругозор, эстетическое развитие, нравственное развитие

### **Условия эффективности выполнения программы.**

При решении образовательных, эстетических и воспитательных задач на занятиях по ритмике, важно учитывать общедидактические и специфические принципы и подходы:

**Личностно – ориентированное взаимодействие** при котором организация образовательной деятельности строится на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка, учет социальной ситуации его развития.

**Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса**, т.е. создание предметно - развивающей среды в организации образовательного процесса. Организация взаимодействия всех участников образовательного процесса в образовательную и коррекционную работу школы.

**Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок** и требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. При этом, необходимо помнить, что нагрузки должны сочетаться с качественным отдыхом.

**Систематичность**, то есть регулярность занятий. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

**Вариативность** по интенсивности и продолжительности нагрузок, разносторонности.

**Наглядность** - это демонстрация учителем, тьютором или другим ребенком определенных упражнений, использование различных атрибутов и инвентаря.

**Доступность** предлагаемых упражнений, с учетом принципов: от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

**Закрепление навыков.** Выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях.

**Индивидуальный подход**, как создание условий для самостоятельной активности каждого ребенка с РАС, вне зависимости от его особенностей и возможностей.

**Формирование социально активной личности** через взаимодействие с другими детьми и взрослыми, а также применение современных педагогических идей, таких как, «фьюжн» (сплав нескольких видов пластических направлений) и др.

**Деятельностный подход**, т.е. создание оптимальных условий для проявления творческой активности ребенка, способствующей его саморазвитию.

**Личностный подход.** Организация предметно-развивающей среды для максимальной ориентации на личность ребенка, его самостоятельность, инициативу.

**Культурно - исторический подход, при котором** организация образовательной и воспитательной работы строится с учетом национальных ценностей и традиций страны, родного города, деревни, а также через приобщение к основным компонентам человеческой культуры.

Учитель в ходе занятий должен использовать различные методики обучения, подавать упражнения в виде увлекательной игры, поскольку для детей с РАС владением собственным телом представляет значительные трудности. Обучающиеся должны в непринужденной форме осваивать новые для них движения и закреплять их в своем опыте.

С учётом этих особенностей педагогам *рекомендуется*:

- четкое деление на этапы урока, логическая связь этапов;
- подача нового материала небольшими дозами; постоянное повторение в различных вариантах.

Занимаясь ритмикой, детям с РАС не обязательно заучивать точность движений. Основной акцент необходимо делать на то, чтобы научить детей воспринимать ритм, владеть своим телом, пробудить воображение и развить творческие способности.

Танцы, предусмотренные программой по ритмике, просты в исполнении и позволяют детям достаточно успешно овладеть ими, а также способны подарить детям радость и удовольствие. Композиции должны нести в себе определенный сюжет, который выражается с помощью танцевальных движений, пластики и пространственных построений. Небольшие постановки можно делать костюмированными, вовлекать в их реализацию обучающихся разных классов и даже родителей.

Выполняя упражнения в игровой форме, дети с РАС учатся согласовывать движения с музыкой, например, двигаться топающими движениями «паровозиком», водить хоровод, танцевать в паре. Насыщение занятия игровыми упражнениями, имитационными движениями, сюжетно-творческими зарисовками усилит эмоциональное восприятие музыки и движений детьми, а, соответственно, поможет полнее и всестороннее решить поставленные коррекционные и развивающие задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз – физкультминуток – в том случае, если достаточно большая часть занятия проводится сидя на стульях; или же наоборот – для отдыха – если все занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Дети с РАС не должны встречать критических замечаний по поводу качества исполнения, поскольку это является для них крайне трудным навыком и может повлиять на их желание заниматься ритмикой. В спокойной и дружелюбной обстановке дети раскрепощаются и раскрываются. А работа в группе, приобщение к единому танцевальному процессу развивает коммуникативные навыки и способствует коррекции имеющихся у них особенностей.

Разучивая новое движение, учитель должен стараться использовать его в различных комбинациях, связках, чтобы ребенок с РАС запоминал его и умел использовать самостоятельно.

При определении подходов к обучению, особое внимание следует уделять повышению уровня эмоционального, личностного и интеллектуального развития обучающихся с РАС. Характерной особенностью учебно-воспитательного процесса должно стать активное взаимодействие с обучающимися в целях максимального использования потенциальных возможностей каждого.

При определении методик обучения особое внимание уделяется повышению уровня интеллектуального развития обучающихся с РАС. Характерной особенностью учебно-

воспитательного процесса должно стать активное воздействие на умственное развитие детей с РАС в целях максимального использования потенциальных возможностей каждого.

В целях успешного решения задач обучения в этих классах активно используются организационно-педагогические технологии:

1) сочетание индивидуальной и дифференцированной работы с обучающимися с РАС на уроке и коррекционном занятии, с целью устранения причин, вызывающих трудность в обучении, оказание индивидуальной помощи обучающимся с РАС;

2) информационно - коммуникационная технология в целях развития коммуникативной культуры, развития речи, памяти и т.д.

3) из предметных технологий используются игровая технология, метод проектов и т.д. для развития познавательных интересов обучающихся с РАС в соответствии с возрастными особенностями.

**С целью достижения планируемых результатов освоения ФАОП НОО обучающихся с РАС используются:**

- формы организации учебного процесса: работа в группах и в парах, проектная работа, дидактические игры, дифференциация процесса.

- Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-репродуктивный, проблемно-ситуативный, рассказ, объяснение, беседа и др.

- Формы определения уровня развития УУД обучающихся с РАС: рефлексия работы, самооценка (с помощью учителя или тьютора), проекты, тесты, и др.

## **МЕСТО КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение коррекционного курса «Ритмика» в начальной школе отводятся часы внеурочной деятельности учебного плана, входящие в коррекционно-развивающую область. При реализации варианта 8.2 ФАОП НОО, коррекционный курс «Ритмика» изучается в 1-1 дополнительном - 4 классах. Время, отводимое на проведение одного коррекционного занятия, составляет 40 минут. Занятия проводятся в группах, фронтально, 1 час в неделю (33-34 часа в год).

## **СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»**

Содержание программы предполагает включение упражнений на ориентировку в пространстве, совершенствование навыков ходьбы, построения, что крайне актуально для обучающихся с РАС. Большое внимание уделяется ритмико – гимнастическим упражнениям, включающим наклоны, повороты, упражнениям на развитие осанки и координацию движений.

Обучение восприятию музыки как составной части других видов деятельности — музыкально-ритмических движений, игры на элементарных инструментах, декламации песен под музыку предполагает развитие у учащихся в процессе формирования исполнительских навыков постоянного целенаправленного вслушивания в музыкальное сопровождение. Музыкальный материал, используемый на занятиях, должен быть художественным, соответствовать возрасту и интересам учащихся, возможностям восприятия ими музыки в данный период обучения, принципам педагогической целесообразности и воспитывающего обучения.

Ученики сначала различают и узнают пьесы в условиях, когда видят и слышат исполнение музыки учителем, затем только на слух (восприятие музыкального инструмента и исполнения учителем музыки исключается, например дети встают спиной к пианино). В процессе работы учащиеся воспринимают музыку в записи.

Учащиеся также учатся дирижировать, исполнять ритмический рисунок мелодии руками, моделировать движениями высотные соотношения звуков.

Обучение декламации песен под музыку способствует совершенствованию произносительных навыков школьников, развитию у них способности проникновения в эмоциональное содержание песни, выразительного коллективного ее исполнения. Дети обучаются эмоциональной, внятной и выразительной декламации песен под аккомпанемент, точному воспроизведению ритмического рисунка мелодии, ее темпа, динамических оттенков, характера звуковедения (плавно, отрывисто), соответствующей манере исполнения (легко, более твердо и др.).

Репертуар включает народные и современные детские песни, которые должны быть художественными, соответствовать возрасту детей, их интересам и произносительным возможностям.

На занятиях дети овладевают игрой на элементарных музыкальных инструментах (металлофоне, бубне, ксилофоне, барабане, румбах, маракасах, треугольниках, тарелках и т. д.), учатся исполнять в ансамбле ритмический аккомпанемент к музыкальной пьесе или песне.

В процессе обучения реализуется дифференцированный подход к учащимся, учитывающий индивидуальные особенности детей с РАС.

На занятиях педагог использует инсценирование музыкальных сказок (или наиболее ярких фрагментов из них), соответствующих особенностям обучающихся, их интересам.

## **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). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). 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 поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). 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** Имитация отряхивания воды с пальцев.

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.

## **1 КЛАСС(ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ)**

### **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). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). 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 вверх, левая вниз). 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, протоптывание простых ритмических рисунков. 1.3

### **Упражнение на расслабление мышц**

Имитация отряхивания воды с пальцев. 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.

## **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 в рассыпную. 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 поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление левой и правой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в коленях ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

**Упражнения на координацию движений.** Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т.д.).

**Упражнения 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 инструментами.** Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Исполнение несложных ритмических рисунков на 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 выражении их в движении. 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. «Музыкальная игра под русскую песню», «Танцевальная комбинация на расслабление мышц», «Третий лишний», «Карусель», «Приглашение», «Кот и мыши», «Приглашение».

**Танцевальные упражнения.** Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, лёгкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, 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.

**Танцы и пляски.** Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмель». Парная пляска. Чешская народная мелодия. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

### 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 путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, 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 вперёд, в стороны с движениями рук. Неторопливые приседания с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, 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 музыкальными инструментами.** Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. 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 развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Карусель». «Третий лишний». «Приглашение!». «Пляска с гостями». «Ладушки». «Кто первый». «Танцевальная эстафета». «День и ночь». «Ритмическая эстафета».

**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. Элементы украинского танца: «бегунец», «верёвочка»

**Танцы и пляски.** Русская хороводная пляска. «Попрыгунчики». Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса. Танец с хлопками. Карельская народная мелодия. Парная пляска. Чешская народная мелодия.

## 4 КЛАСС

**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.

**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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета*

**Личностные результаты**

–Сформированности мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

–Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.

–Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

**Метапредметными результатами** освоения курса «Ритмика» является формирование регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться), с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС.

#### **Регулятивные результаты:**

–умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

–учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

–планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

–самовыражение ребенка в движении, танце.

#### **Познавательные результаты**

Обучающиеся должны уметь:

–понимать и 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;

–правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

#### **Коммуникативные результаты:**

–учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

–формулировать собственное мнение и позицию;

–договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

–умение координировать свои усилия с усилиями других.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

- - развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;
- - развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;
- - общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;

- - представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

### **1 КЛАСС (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ)**

- - развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;
- - развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;
- - общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;
- - представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

### **2 КЛАСС**

#### **Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- соблюдать правила индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;
- 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, двигаясь 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.

### **3 КЛАСС**

#### **Обучающийся научится:**

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- сохранять интервалы при движении в колонне парами;

- выполнять повороты по ориентирам, построения по словесной инструкции;
- начинать движение по музыкальному сигналу;
- выделять сильную долю музыки, отстукивать ритмический рисунок;
- самостоятельно передавать темповые и динамические изменения в музыке движениями.

#### 4 класс

- Положительное отношение к музыкально-ритмическим занятиям.
- Развитие восприятия музыки, интереса и внимания к музыкальному звучанию.
- Развитие правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), умений выполнять построения и перестроения, исполнять под музыку несложные композиции народных, бальных и современных танцев, импровизировать движения под музыку.
- Умения эмоционально, выразительно и ритмично исполнять музыкальные пьесы на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле под аккомпанемент учителя.
- Развитие у обучающихся стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе при реализации совместных проектов со сверстниками.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b> <b>5 ч</b>	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение 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.
<b>Ритмико– гимнастические упражнения</b> <b>13 ч</b>  <b>Упражнения на координацию движений</b> <b>Упражнение на расслабление мышц</b>	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)  Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)  Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)  Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)  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
	<b>Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх,</b>

	<p>левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх</p> <p>Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.</p> <p>Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом</p> <p>Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков</p> <hr/> <p><u>Имитация отряхивания воды с пальцев</u></p> <p><u>Свободное круговое движение рук</u></p> <p><u>Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)</u></p>
<p><b>Упражнения музыкальными инструментами</b></p> <p><b>5 часов</b></p>	<p>сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.</p> <p>Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.</p> <p>Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.</p> <p>Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.</p> <p>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</p>
<p><b>Игры под музыку</b></p> <p><b>5 часов</b></p>	<p>Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).</p> <p>Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.).</p> <p>Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.</p> <p>Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.</p> <p>Музыкальные игры с предметами.</p> <p>Игры с пением или речевым сопровождением.</p>

<p><b>Танцевальные упражнения</b></p> <p><b>6 часов</b></p>	<p>Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.</p> <p>Знакомство с танцевальными движениями.</p> <p>Бодрый, спокойный, топающий шаг.</p> <p>Бег легкий, на полупальцах.</p> <p>Подпрыгивание на двух ногах.</p> <p>Прямой галоп.</p> <p>Маховые движения рук.</p> <p>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.</p> <p>Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.</p> <p>Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.</p>
<p><b>Итого: 33 часа</b></p>	

### 1 КЛАСС (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ)

Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся
<p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b></p> <p><b>5 ч</b></p>	<p>Правильное исходное положение.</p> <p>Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка.</p> <p>Построение в круг из шеренги, цепочки.</p> <p>Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.</p> <p>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.</p>
<p><b>Ритмико– гимнастические упражнения</b></p> <p><b>13 ч</b></p> <p><b>Упражнения на координацию движений</b></p> <p><b>Упражнение на расслабление мышц</b></p>	<p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)</p> <p>Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)</p> <p>Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)</p> <p>Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)</p> <p>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</p> <p>Упражнения на выработку осанки</p>
	<p><b>Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх</b></p>



	<p>Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.</p> <p>Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом</p> <p>Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков</p> <hr/> <p><u>Имитация отряхивания воды с пальцев</u></p> <p><u>Свободное круговое движение рук</u></p> <p><u>Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)</u></p>
<p><b>Упражнения музыкальными инструментами</b></p> <p><b>5 часов</b></p>	<p>сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.</p> <p>Движение кистей рук в разных направлениях.</p> <p>Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.</p> <p>Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.</p> <p>Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих.</p> <p>Выделение пальцев рук.</p> <p>Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.</p> <p>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</p>
<p><b>Игры под музыку</b></p> <p><b>5 часов</b></p>	<p>Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).</p> <p>Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.).</p> <p>Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки.</p> <p>Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.</p> <p>Музыкальные игры с предметами.</p> <p>Игры с пением или речевым сопровождением.</p>
<p><b>Танцевальные упражнения</b></p>	<p>Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерны</p>

<b>6 часов</b>	<p>особенности танцев разных национальностей.          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.</p>
<b>Итого: 33 часа</b>	

## 2 КЛАСС

Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся
<p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>  <b>Игры под музыку.</b>  <b>3 часа</b></p>	<p>Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.          Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки; динамикой (громко, умеренно, тихо); регистрами (высокий, средний, низкий).          «Музыкальная игра под русскую песню».</p> <p>Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.          Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. «Танцевальная комбинация на расслабление мышц».</p>
<p><b>Ритмико-гимнастические упражнения.</b>  <b>Танцевальные упражнения.</b>  <b>3 часа</b></p>	<p>Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения.          Повторение элементов танца по программе для 1 класса.</p> <p>Упражнения на координацию движений.          Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.</p>
<p><b>Танец: «Русская хороводная пляска».</b>  <b>3 часа</b></p>	<p>Танец: «Русская хороводная пляска». Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».</p>
<p><b>Упражнения на</b></p>	<p>Построение в колонну по два.</p>

<p><b>ориентировку в пространстве.</b> <b>Игры под музыку.</b></p> <p><b>2 часа</b></p>	<p>Игры с пением и речевым сопровождением. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.</p> <p>Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Музыкальные игры с предметами. «Третий лишний».</p>
<p><b>Ритмико-гимнастические упражнения.</b> <b>Танцевальные упражнения.</b></p> <p><b>2 часа</b></p>	<p>Общеразвивающие упражнения. 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. Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Пскоки с ноги на ногу, лёгкие пскоки.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Движение правой руки вверх – вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.</p>
<p><b>Упражнения музыкальными инструментами.</b></p> <p><b>1 час</b></p>	<p>Круговые движения кистью (напряжённое 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.</p>
<p><b>Танец: «Хлопки. Полька».</b></p> <p><b>2 часа</b></p>	<p>Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.</p>
<p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> <b>Игры под музыку.</b></p> <p><b>3 часа</b></p>	<p>Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.</p> <p>Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.</p> <p>Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Игры с пением и речевым сопровождением «Карусель».</p> <p>Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Игры с пением и речевым сопровождением: «Приглашение».</p>
<p><b>Ритмико-гимнастические упражнения.</b> <b>Танцевальные упражнения.</b></p> <p><b>3 часа</b></p>	<p>Общеразвивающие упражнения. Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление левой и правой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в коленях ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.</p> <p>Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, 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).</p> <p>Упражнения на координацию движений. Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и</p>

	<p>правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т.д.).</p> <p>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).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол). 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).</p>
<p><b>Упражнения музыкальными инструментами.</b></p> <p><b>1 час</b></p>	<p>с</p> <p>Исполнение несложных ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.</p>
<p><b>Танец: «Зеркало».</b></p> <p><b>3 часа</b></p>	<p>Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелёк».</p>
<p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b></p> <p><b>Игры под музыку.</b></p> <p><b>2 часа</b></p>	<p>Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.</p> <p>Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. «Кот и мыши».</p>
<p><b>Ритмико-гимнастические упражнения.</b></p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b></p> <p><b>2 часа</b></p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т.д.). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.</p>
<p><b>Упражнения музыкальными инструментами.</b></p> <p><b>1 час</b></p>	<p>с</p> <p>Исполнение несложных ритмических рисунков на барабанах двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.</p>
<p><b>Танец: «Парная пляска».</b></p>	<p>Парная пляска. Чешская народная мелодия.</p>

<b>3 часа</b>	
<b>Итого 34 часа</b>	

### 3 КЛАСС

Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b> <b>(2 часа)</b>	<p>Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.</p> <p>Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Карусель».</p> <p>Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.</p> <p>Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Третий лишний».</p>
<b>Ритмико-гимнастические упражнения.</b> <b>Танцевальные упражнения.</b> <b>3 часа</b>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>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).</p> <p>Повторение элементов танца по программе 2 класса.</p> <p>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.</p> <p>Шаг на носках, шаг польки.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>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).</p> <p>Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.</p>
<b>Танец: «Русская хороводная пляска».</b> <b>«Попрыгунчики».</b> <b>4 часа</b>	<p>Танец: «Русская хороводная пляска».</p> <p>«Попрыгунчики».</p>
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> <b>Игры под музыку.</b> <b>2 часа</b>	<p>Построение в колонны по три.</p> <p>Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Приглашение!».</p> <p>Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой – на шаг назад.</p> <p>Подвижные игры с пением и речевым сопровождением: «Пляска с</p>

	гостями».
<p><b>Ритмико-гимнастические упражнения.</b></p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b></p> <p><b>2 часа</b></p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.</p> <p>Неторопливые приседания с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>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).</p> <p>Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.</p> <p>Упражнения на координацию движений.</p> <p>Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).</p> <p>Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.</p>
<p><b>Упражнения с музыкальными инструментами.</b></p> <p><b>1 час</b></p>	<p>Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.</p>
<p><b>Танец: «Дружные тройки. Полька».</b></p> <p><b>2 часа</b></p>	<p>Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса.</p>
<p><b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b></p> <p><b>Игры под музыку.</b></p> <p><b>3 часа</b></p>	<p>Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.</p> <p>Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Ладушки».</p> <p>Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.</p> <p>Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Кто первый».</p> <p>Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Танцевальная эстафета».</p>
<p><b>Ритмико-гимнастические упражнения.</b></p> <p><b>Танцевальные упражнения.</b></p> <p><b>3 часа</b></p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед, в сторону.</p> <p>Перелезание через сцепленные руки, через палку.</p> <p>Движения парами: боковой галоп, поскоки</p> <p>Упражнения на координацию движений. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен).</p> <p>Движения парами: боковой галоп, поскоки.</p>

		Упражнения на расслабление мышц. 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. Движения парами: боковой галоп, поскоки.
<b>Упражнения музыкальными инструментами.</b>  <b>1 час</b>	с	Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.
<b>Танец: «Танец хлопками».</b>  <b>3 часа</b>	с	Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> <b>Игры под музыку.</b>  <b>2 часа</b>		Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «День и ночь».  Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. «Ритмическая эстафета».
<b>Ритмико-гимнастические упражнения.</b> <b>Танцевальные упражнения.</b>  <b>2 часа</b>		Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на расслабление мышц. 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. Элементы украинского танца: «бегунец», «верёвочка»  Упражнения на координацию движений. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Элементы украинского танца: «бегунец», «верёвочка».
<b>Упражнения музыкальными инструментами.</b>  <b>1 час</b>	с	Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнения для кистей рук с барабанными палочками
<b>Танец: «Парная пляска».</b>  <b>3 часа</b>		Парная пляска. Чешская народная мелодия
<b>Итого 34 часа</b>		

#### 4 КЛАСС

Темы уроков	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве.</b> <b>1 ч</b>	Перестроиться из колонны по одному в колонну по четыре. Правильное исходное положение. Ходьба разным шагом.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения.</b>	Музыкально-ритмические навыки: учить реагировать на начало и конец музыки, двигаться в соответствии с ее контрастным характером (спокойной, плясовой). Круговые движения головы (с

<b>2 ч</b>	акцентом). Движения кистями рук. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы.
<b>Игры под музыку. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. 2 ч</b>	Передача в движениях частей музыкального произведения. Упражнения на передачу ритмических рисунков темповых и динамических изменений в музыке.
<b>Танцевальные упражнения. 2 ч</b>	Повторение элементов танцев по программе 3 класс. Упражнения на различение элементов народных танцев. Хороводы. Танцевальный элемент «присядка».
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве. 1 ч</b>	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения. 2 ч</b>	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх.
<b>Игры под музыку. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. 2 ч</b>	Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Игры под музыку. Прохлопывание ритмичного рисунка прозвучавшей мелодии. Упражнение с барабанными палочками.
<b>Танцевальные упражнения. 2 ч</b>	Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы хороводного танца. Танцы и пляски.
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве. 2 ч</b>	Музыкально-ритмические навыки: учить детей ходить в умеренном темпе, освоение ходьбы разными способами с опорой на образ. Перестроение из одного круга в концентрические круги. Навыки выразительного движения: продолжать воспитывать эстетическое отношение к исполнению танцевального движения, побуждать к пластической выразительности знакомых персонажей.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения. 2 ч</b>	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы.
<b>Игры под музыку. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. 2 ч</b>	Побуждать детей принимать активное участие в коллективных подвижных играх, выполнять простые правила игры. Игра на музыкальных шумовых инструментах. Отстукивание сильной доли в двухдольном размере. Формировать восприятие динамики звучания: тихо – громко. Выразительная и эмоциональная передача игровых образов.
<b>Танцевальные упражнения. 1 ч</b>	Движения парами: боковой галоп, поскоки.



Упражнения на ориентировку в пространстве. <b>2 ч</b>	Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную
Ритмико-гимнастические упражнения. <b>2 ч</b>	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.
Игры под музыку. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. <b>2 ч</b>	Игра на музыкальных шумовых инструментах. Отстукивание сильной доли в двухдольном размере. Формировать чувство темпа в музыке: быстро-медленно. Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей.
Танцевальные упражнения. <b>1 ч</b>	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Танцевальные упражнения. Круговой галоп.
Упражнения на ориентировку в пространстве. <b>2 ч</b>	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения
Ритмико-гимнастические упражнения. <b>2 ч</b>	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки. Сочетание хлопков и притопов с предметами.
Игры под музыку. Упражнения с детскими музыкальными инструментами. <b>2 ч</b>	Игры под музыку. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на металлофоне, маракасах и др.
Танцевальные упражнения. <b>2 ч</b>	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Двигаться парами по кругу лицом, боком. Выполнять основные движения народных танцев.
<b>Итого: 34 часа</b>	

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение начального школьного образования детей с РАС должно отвечать не только общим, но их особым образовательным потребностям, поэтому для успешной реализации программы необходимо выполнить следующие требования:

### Помещение

- **Актовый зал**

### Мебель

- Шкафы
- Стулья большие, маленькие
- Банкетки
- Стол письменный

### Оборудование

- Компьютер

- Звуковоспроизводящая аппаратура
- Мультимедиа оборудование
- Музыкальный центр
- Электрическое пианино
- Фортепиано

**Оснащение**

- Фонотека
- Комплект детских музыкальных инструментов
- Вспомогательные аксессуары
- Ленты, обручи, флажки
- Нотная литература
- Методическая литература
- Ширма