

02-10

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 14 г. Вольска»

412906, г.Вольск, ул. Чернышевского, 72, тел/факс 7-41-91, e-mail: gskoul4@yandex.ru

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

 Пядышева Н.М.

Протокол №

от «32» 08 2024г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

 /Тихонова Ю.В./

«32» 08 2024г.

«Утверждено»

Директор ГБОУ СО

«Школа АООП №14г. Вольска»

 /Кудицина Н.Л./

«32» 08 2024г.



**Рабочая программа
по адаптивной физической
культуре**
(наименование учебного предмета)

1-4

(класс)

АООП ОУО (ИН) (вариант I)

на 2024-2025 уч. год

Пояснительная записка

В системе внеурочной деятельности проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с умственной отсталостью, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций. Умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья умственно отсталых учащихся, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности
В результате реализации программы внеурочной деятельности обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью:

Минимальный уровень:

готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
выполнять игровые и плясовые движения;
выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень:

уметь самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
организованно строиться (быстро, точно);
сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достижение личностных результатов:

ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
развитие двигательной активности;
формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
осознавать роль танца в жизни;
понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире
развитие танцевальных навыков,
развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,
расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,
способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

Достижение базовых учебных действий:

- познавательных учебных действий:

определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
умение ставить и формулировать проблемы;
навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

- регулятивных учебных действий:

использование речи для регуляции своего действия;
адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

- коммуникативных учебных действий:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
обращаться за помощью;
предлагать помощь и сотрудничество;
слушать собеседника;
договариваться и приходить к общему решению;
формулировать собственное мнение и позицию;
осуществлять взаимный контроль;
адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Формы, и средства проверки и оценки результатов обучения

Система текущей и промежуточной аттестации учащихся на занятиях ритмикой состоит из практических заданий, коррекционно-развивающих упражнений на каждом уроке; организации ритмических игр; проведении творческих выступлений. Результативность изучения программы внеурочной деятельности определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения им некоторых работ. О достижении результатов следует судить по следующим критериям:

по оценке творческой продукции ребенка – исполнению им комплексов упражнений по ритмической гимнастике, танцев, песен; игре на простых музыкальных инструментах,
участию в различных сценических представлениях;
по повышению уровня общей и физической культуры;
по введению речевого материала занятий в активный словарь воспитанников;
по отношениям в коллективе.

Основные разделы программы

1 класс

№ п.п.	Тема раздела	Форма	Ожидаемый результат
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Групповое занятие	<i>1 уровень</i> - знать пространственные понятия, понятия «исходное положение», «линия», «колонна», «круг»; <i>2 уровень</i> - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; равняться в шеренге, колонне; ходить и бегать по кругу с сохранением дистанции; <i>3 уровень</i> - входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение, приветствовать учителя; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	Групповое занятие	<i>1 уровень</i> – знать названия всех частей тела; знать основные упражнения; <i>2 уровень</i> – выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме; <i>3 уровень</i> – выполнять задания после показа и по словесной инструкции; придумывать и показывать простейшие упражнения для разных частей тела;
3	Упражнения на движения, координированные музыкой.	Групповое занятие	<i>1 уровень</i> – знать музыкальные инструменты; знать звучание музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно»; <i>2 уровень</i> – начинать и заканчивать движения по сигналу музыки; соотносить темп движений с музыкальным сопровождением; <i>3 уровень</i> – определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная); координировать движения в соответствии с характером музыки;
4	Игры под музыку.	Групповое занятие	<i>1 уровень</i> - знать правила игр; <i>2 уровень</i> – целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя; <i>3 уровень</i> – выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ;
5	Танцевальные упражнения.	Групповое занятие	<i>1 уровень</i> – знать названия движений и упражнений; <i>2 уровень</i> – ловко и быстро переходить от одного движения к другому; <i>3 уровень</i> – выполнять плясовые движения; уметь работать в паре.

3.Календарно-тематический план

	Тема предмета	Кол-во часов	Дифференциация видов деятельности		Дата	
			Минимальный уровень	Достаточный уровень	По плану	По факту
Упражнения на ориентирование в пространстве						
1-2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Правильное исходное положение.	2	Развитие пространства и умения ориентироваться в нем	Уметь 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.	4.09 5.09	
3-4	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из шеренги в круг, цепочка.	2	Развитие способности словесному выражению пространственных отношений (движений влево, вправо, назад, вперед, руки вверх- вниз и т. д.)	Уметь равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.	11.09 12.09	
5-6	Упражнения на ориентирование в пространстве. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.	2	Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц, развитие основных видов движений.	Развить подвижность плечевого и шейного отдела.	18.09 19.09	
7-8	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами	2	Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.	Уметь ритмично выполнять несложные движения руками и ногами.	25.09 26.09	
Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений						
9-10	Ритмико-гимнастические упражнения. Перекрестное поднятие и опускание рук.	2	Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.	Научиться быстро, точно и ловко управлять движениями рук.	2.10 3.10	
11-12	Ритмико-гимнастические упражнения. Одновременные движения правой и левой рук	2	Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц.		9.10 10.10	
Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц						
13-	Ритмико-гимнастические	2	Ощущать напряжение	Научиться ощущать	16.10	

14	упражнения. Свободное круговое движение рук.		и расслабление мышц, развивать координацию движений рук.	напряжение и расслабление в теле.	18.10	
15-16	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)	2	Нормализация мышечного тонуса, выработка чувства равновесия.		23.10 24.10	
Координация движений, регулируемых музыкой						
17-18	Координация движений, регулируемых музыкой. Движения кистей рук в разных направлениях.	2	Развитие быстроты и точности реакции на звуковые или вербальные сигналы.	Научиться слушать и слышать музыку и соотносить свои движение в соответствии с музыкальными оттенками.	6.11 7.11	
Игры под музыку						
19-20	Игры под музыку. Ритмичные движения в соответствии с характером музыки	2	Изменение характера движений в соответствии с изменением контрастов звучания.	Уметь соотносить темп движения с характером и динамическими оттенками музыки.	13.11 14.11	
21-22	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	2	Развитие слухового восприятия, коррекция эмоциональной сферы.		20.11 21.11	
Танцевальные упражнения						
23-24	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	2	Развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений.	Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя. Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. Знать и правильно исполнять основные виды шагов: простой шаг, топающий шаг, танцевальный бег, галоп прямой и боковой.	27.11 28.11	
25-26	Танцевальные упражнения. Бодрый, спокойный, топающий шаг.	2	Развитие мышечного тонуса, координации движений.		4.12 5.12	
27-28	Танцевальные упражнения. Бег легкий, на полупальцах.	2	Формирование чувства музыкального темпа.		11.12 12.12	
29-30	Танцевальные упражнения. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	2	Развитие быстроты и точности реакции.		18.12 19.12	
Упражнения на ориентирование в пространстве						
31-32	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений вперед, назад, направо, налево.	2	Развитие пространственной организации собственных движений, оптико-пространственной ориентировки в пространстве зала через движение.	Знать простейшие пространственные понятия. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.	25.12 26.12	

33-34	Упражнения на ориентирование в пространстве. Направления движений в круг, из круга.	2	Развитие пространственных представлений, способности словесному выражению пространственных отношений.		8.01 9.01	
35-36	Упражнения на ориентирование в пространстве. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	2	Коррекция пространственных представлений, согласованности движений.	Уметь согласовывать разного рода движения с перемещением по пространству помещения.	15.01 16.01	

Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения

37-38	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты туловища	2	Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц.	Знать правила постановки корпуса. Запомнить и уметь выполнить ритмико-гимнастические упражнения. Хорошо развита гибкость и пластичность движений	22.01 23.01	
39-40	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с опорой и без опоры	2	Преодоление двигательной скованности движений.		29.01 30.01	
41-42	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Приседания с предметами	2	Нормализация мышечного тонуса, тренировка отдельных групп мышц.		5.02 6.02	
43-44	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	2	Выработка правильной осанки, чувства равновесия.		19.02 20.02	

Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений

45-46	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Одновременные движения рук и ног.	2	Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений.	Знать движения на развитие координации, уметь выполнять их. Хорошо выполнять ранее изученные упражнения, позиции, движения. Самостоятельно исполнять танец на развитие координации движений	26.02 27.02	
47-48	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук	2	Развитие умения реализовать запрограммированные действия по условному сигналу.		5.03 6.03	
49-50	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Свободное круговое движение рук. «Маятник»	2	Развитие произвольности при выполнении движений и действий.		12.03 13.03	

Координация движений, регулируемых музыкой

51-52	Музыкальные инструменты. Упражнения для пальцев рук на детском пианино.	2	Коррекция мелкой моторики, согласованности движений.	Знать названия музыкальных инструментов, уметь исполнять простейший ритмический рисунок	19.03 20.03	
53-	Движения под музыку.	2	Формирование		2.04	

54	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане		чувства музыкального темпа, восприятия ритмического рисунка.	на барабане и детском пианино. Знать слова стихов и считалок, используемых на уроке. Уметь проговаривать их вместе со звучанием музыкального инструмента.	3.04	
Игры под музыку						
55-56	Игры под музыку. Имитационные упражнения.	2	Развитие имитационно-подражательных выразительных движений под музыку.	Знать правила игр. Владеть имитационно-подражательными движениями. Согласовывать движения с речью.	9.04 10.04	
57-58	Игры под музыку. Движения транспорта, людей.	2	Развитие имитационно-подражательных выразительных движений.		16.04 17.04	
59-60	Музыкальные игры с предметами.	2	Согласование движений с пением.		23.04 25.04	
Танцевальные упражнения						
61-62	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	2	Развитие различных качеств внимания (устойчивости, переключения, распределения).	Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. Знать особенности исполнения танцевальных упражнений. Уметь работать в паре, в коллективе	30.04 7.05	
63-64	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	2			8.05 14.05	
65-66	Танцевальные упражнения. Движения парами	2	Развитие умения выполнять совместные действия и коммуникативных навыков.		15.05 21.05	
67	Танец «Пляска с притопами»	1	Развитие произвольности при выполнении движений и действий.		22.05	

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

№	Наименование раздела и тем урока	Количество часов
	2 класс	35
1	Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	10
2	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 правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).	9
3	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. Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.	6
4	Игры под музыку. Выполнение движений в соответствии с разнообразным	3

	характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	
5	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, легкие 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. Основные движения местных народных танцев.	8

Учащиеся 2 класса должны уметь:

принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

организовано строиться (быстро, точно);
 сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
 самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
 соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
 легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
 ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

3.Календарно-тематический план

№	Название темы	К-во часов	По плану	По факту	Задачи
2 КЛАСС					
1 -2	Инструктаж по Т.Б. науках ритмики. Спортивная форма. Игры.	2	3-5.09		Повторить правила поведения.
3-4	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование навыков ходьбы и бега.	2	10-12.09		Повторить ходьбу с сохранением правильной осанки.
5-6	Построение и перестроения. Бег в чередовании с ходьбой. Упражнения на координацию.	2	17-19.09		Повторение чередования ходьбы и бега.

7-8	Танец «Пляска с притопами»	2	24-26.09		Правила игр.
9-10	Танцевальные упражнения. Движения парами	2	2.10 4.10		Правила игр.
11-12	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	2	9.10 11.10		Правила игр.
13-14	Танцевальные упражнения	2	15.10 17.10		Правила игр.
15-16	Специальные упражнения. Игры под музыку.	2	22.10 4.10		Повторение сохранения правил осанки и чередования ходьбы и бега.
17-18	Игры под музыку. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке	2	5.11 7.11		Правила игр.
19-20	Упражнения на равновесие.	2	13.11 15.11		Отработка прыжков.
21-22	Подвижные игры под музыку.	2	19.11 21.11		Как правильно готовить кисти рук.
23-24	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями	2	26.11 28.11		Правила игр.
25-26	Специальные упражнения под музыку.	2	3.12 5.12		Повторить построение из одной шеренги в другую.
27-28	Танцевальные упражнения. Беговые упражнения под музыку.	2	10.12 12.12		Движение рук и ног, правила дыхания при выполнении упражнений.
29-30	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	2	17.12 19.12		Правила игр.

31-32	Общеразвивающие упражнения с предметами под музыку. Поднимание рук с отведением их в стороны и назад. Упражнения типа потягивания.	2	24.12 26.10		Упражнения с большим мячом.
33-34	Медленные вращения плечевых суставов под музыку.	2	7.01 9.01		Упражнения в группе.
35-36	Упражнения для правильной постановки стоп. Упражнения для спины.	2	14.01 16.01		Упражнения в группе.
37-38	Перекрестное поднимание и опускание рук.	2	21.01 23.01		Без предметов
39-40	Перекрестное поднимание и опускание рук.	2	28.01 30.01		С предметами.
41-42	Наклоны и повороты туловища вправо, влево.	2	4.02 6.02		С музыкальными инструментами.
43-44	Отстукивание простых ритмических рисунков.	2	11.02 13.02		Приставной шаг.
45-46	Прохлопывание, отстукивание, протопывание простых ритмических рисунков.	2	18.02 20.02		Держать ритм.
47-48	Движение кистей рук в разных направлениях.	2	25.02 27.02		Повторение приставного шага.
49-50	Музыкальные игры с предметами.	2	4.03 11.03		Правила игр.
51-52	Игры с пением или речевым сопровождением.	2	13.03 18.3		Правила игр.
53-54	Хороводы в кругу, пляски с притопами.	2	20.03 8.04		Правила игр.
55-56	Хороводы в кругу, пляски с притопами.	2	10.04 15.04		Правила игр.
57-58	Движения парами: Кружение на месте.	2	17.04 23.04		Правила игр.

59-60	Элементы русской пляски.	2	22.04 24.04		Правила игр.
61-62	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски	2	29.04 6.05		Правила игр.
63-64	Выполнение имитационных упражнений и игр.	2	13.05 15.05		Правила игр.
65-66	Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.	2	20.05 22.05		Правила игр.
67-68	Упражнения на выработку осанки.	2	27.05 29.05		Правила игр.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Учащиеся 3 класса должны уметь:

рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
 соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
 самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
 ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;
 передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;

передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
 повторять любой ритм, заданный учителем;
 задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

2. Основное содержание учебного предмета.

№п/п\	Наименование разделов и тем уроков	Кол ич. час ов
	3 класс	68

1	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 concentрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.	20
2	РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	14
3	УПРАЖНЕНИЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.	14
4	ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	8
5	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:	20

3. Календарно-тематический план

№	Название темы	К-во часов	По плану	По факту	Задачи
3 КЛАСС					
1-2	Инструктаж по Т.Б. по ритмике. Ходьба в соответствии с метрической позицией.	2	3.09 5.09		Повторить правила поведения.
3-4	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.		10.09 12.09		Повторение чередования ходьбы и бега.
5-6	Чередование ходьбы с приседанием. Построение в колонны по три. Перестроения. Игры под музыку.	2	17.09 19.09		Повторить ходьбу с сохранением правильной осанки.
7-8	Упражнения с предметами. Упражнения на координацию движений.	2	24.09 26.09		Повторение чередования ходьбы и бега.

8-9	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	2	1.10 3.10		Повторение чередования ходьбы и бега.
9-10	Развитие гибкости. Движения с предметами. Упражнения на расслабления мышц. Танцевальные упражнения. Игры под музыку.	2	8.10 10.10		Повторение сохранения правил осанки и чередования ходьбы и бега.
11-12	Ходьба с различной постановкой стоп.	2	15.10 17.10		Отработка прыжков.
13-14	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	2	22.10 24.10		
15-16	Специальные танцевальные упражнения.	2	5.11 7.11		Как правильно готовить кости рук.
17-18	Развивающие игры под музыку.	2	12.11 14.11		Повторить построение из одной шеренги в другую.
19-20	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	2	19.11 21.11		
21-22	Ходьба под музыку. Танцевальные упражнения. Игры. Инструктаж по Т.Б.	2	26.11 28.11		Движение рук и ног, правила дыхания при выполнении упражнений.
23-24	Общеразвивающие упражнения с предметами под музыку. Поднимание рук с отведением их в стороны и назад. Упражнения типа потягивания. Игры.	2	3.12 5.12		Упражнения с большим мячом.
25-26	Медленные вращения плечевых суставов под музыку.	2	10.12 12.12		Упражнения в группе.
27-28	Упражнения для правильной постановки стоп. Упражнения для спины.	2	17.12 19.12		Под музыку
29-30	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	24.12 26.12		Под музыку
31-32	Перекрестное поднимание и опускание рук.	2	7.01 9.01		Под музыку

33-34	Перекрестное поднимание и опускание рук.	1	14.01 16.01		С предметами.
35-36	Упражнения для суставов. Разминка «Стирка».	2	21.01 23.01		Под музыку
37-38	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	2	28-30.01		Под музыку
39-40	Наклоны и повороты туловища вправо, влево.	2	4.02 6.02		С музыкальными инструментами.
41-42	Отстукивание простых ритмических рисунков.	2	11.02 13.02		Приставной шаг.
43-44	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Море волнуется раз», «Замри».	2	18-20.02		Под музыку
45-46	Прохлопывание, отстукивание, протопывание простых ритмических рисунков.	2	25.02 27.02		Держать ритм.
47-48	Движение кистей рук в разных направлениях.	2	4.03 6.03		Повторение приставного шага.
49-50	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	2	11.03 13.03		Под музыку
51-52	Музыкальные игры с предметами.	2	18.03 20.03		Правила игр.
53-54	Игры с пением или речевым сопровождением. Хороводы в кругу, пляски с притопами.	2	1.04 3.04		Правила игр.
55-56	Хороводы в кругу, пляски с притопами.	2	8.04 10.04		Правила игр.
57-58	Музыкальные игры с предметами.	2	15.04 17.04		Правила игр.
59-60	Движения парами: Кружение на месте.	2	22.04 24.04		Правила игр.
61-62	Элементы русской пляски.	2	29.04 1.05		Правила игр.

63-64	Выполнение имитационных упражнений и игр.	2	6.05 13.05		Правила игр.
65-65	Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.	2	15.05 20.05		Правила игр.
66-67	Упражнения на выработку осанки.	2	22.05 27.05		Правила игр.
68	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	29.05		

Учащиеся 4 класса должны уметь:

правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

№	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов
	4 класс	68
1	Упражнения на ориентировку в пространстве . Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.	14

2	РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).	14
3	УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ. Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.	8
4	ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.	8
5	ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.	20

3. Календарно-тематический план

№	Название темы	К-во часов	По плану	По факту	Задачи
4 КЛАСС					
1 -2	Инструктаж по Т.Б. Перестроения. Координация движений.	2	3.09 5.09		Повторить правила поведения.
3-4	Ходьба по центру зала. Координация движений. Игры под музыку.	2	10.09 12.09		Повторить ходьбу с сохранением правильной осанки.
5-6	Расслабления. Игра под музыку.	2	17.09 19.09		Повторение чередования ходьбы и бега.
7-8	Координация движений. Упражнения с инструментами. Танцевальные упражнения.	2	24.09 26.09		Повторение сохранения правил осанки и чередования ходьбы и бега.
9-10	Специальные упражнения на постановку стоп.	2	1.10 3.10		Отработка прыжков.
11-12	Специальные упражнения.	2	8.10 10.10		Как правильно готовить кисти рук.

13-14	Перестроения. ОРУ под музыку с предметами. Игры.	2	15.10 17.10		Повторить построение из одной шеренги в другую.
15-16	Упражнения под музыку. Подвижные игры под музыку.	2	22.10 24.10		Движение рук и ног, правила дыхания при выполнении упражнений.
17-18	Упражнения под музыку. Подвижные игры под музыку.	2	5.11 7.11		Движение рук и ног, правила дыхания при выполнении упражнений.
19-20	Общеразвивающие упражнения с предметами под музыку. Поднимание рук с отведением их в стороны и назад. Упражнения типа потягивания.	2	12.11 14.11		Упражнения с большим мячом.
21-22	Медленные вращения плечевых суставов под музыку.	2	19.11 21.11		Упражнения в группе.
23-24	Упражнения для правильной постановки стоп. Упражнения для спины на гимнастической стенке.	2	26.11 28.11		Лазания по гимнастической стенке.
25-26	Упражнения под музыку	2	3.12 5.12		
27-28	Перекрестное поднимание и опускание рук.	2	10.12 12.12		С предметами.
29-30	Наклоны и повороты туловища вправо, влево.	2	17.12 19.12		С музыкальными инструментами.
31-32	Отстукивание простых ритмических рисунков.	2	24.01 26.01		Приставной шаг.
33-34	Прохлопывание, отстукивание, протопывание простых ритмических рисунков.	2	7.01 9.01		Держать ритм.
35-36	Движение кистей рук в разных направлениях.	2	14.01 16.01		Повторение приставного шага.
37-38	Музыкальные игры с предметами.	2	21.01 23.01		Правила игр.

39-40	Игры с пением или речевым сопровождением.	2	28.01 30.01		Правила игр.
41-42	Игры под музыку .	2	4.02 6.02		Правила игр.
43-44	Хороводы в кругу, пляски с притопами.	2	11.02 13.02		Правила игр.
45-46	Движения парами: Кружение на месте.	2	18.02 20.02		Правила игр.
47-48	Движения в парах в танце («Вальс»).	2	25.02 27.02		Правила игр.
49-50	Элементы русской пляски.	2	29.02 5.03		Правила игр.
51-52	Выполнение имитационных упражнений и игр.	2	4.03 6.03		Правила игр.
53-54	Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах.	2	11.03 13.03		Правила игр.
55-56	Упражнения на выработку осанки.	2	18.03 20.03		Правила игр.
57-58	Современный танец.	2	1.04 3.04		Правила игр.
59-60	Низкие прыжки с выносом ноги вперед – на каблук	2	8.04 10.04		Правила игр.
61-62	Элементы русской пляски.	2	15.04 17.04		Правила игр.
63-64	Хороводы в кругу, пляски с притопами.	2	6.05 13.05		Правила игр.
65-66	Выполнение имитационных упражнений и игр.	2	20.05 22.05		Правила игр.
67-68	Подвижные игры под музыку.	2	27.05 29.05		Правила игр.